hpb

# Optimismul se învaţă

## Ştiinţa controlului personal

Dr Martin E.P. Seligman

I 97.110

# Nota Editurii

Față de originalul american (*Learned Optimism*, ed. a II-a, 1998), prezenta ediție românească are o serie de modificări menite să adapteze cartea pentru lectoratul nostru.

Au fost eliminate introducerea la ediția a doua, secțiunile referitoare la alegerile prezidențiale și locale din SUA, precum și la echipe sportive americane, păstrîndu-se însă concluziile acestor secțiuni. Au fost abreviate secțiunile privind compania de asigurări Met Life și descrierile amănunțite de experimente și studii. S-au eliminat o parte dintre exemplele cu care autorul își ilustrează teoria și s-a abreviat capitolul final.

Toate aceste modificări – aduse la cunoștința Agenției literare care a intermediat traducerea în românește a cărții – au fost făcute cu maximă responsabilitate, astfel încît coerența și, mai ales, ideile și mesajul textului original să nu fie nicidecum afectate. Cititorul român poate fi încredințat că, deși ediția de față este mai puțin voluminoasă decît cea americană, nimic esențial nu lipsește.

BCU IASI

*da este o lume*
*& în această lume a lui*
*da trăiesc*
*(răsucite cu îndemînare)*
*toate lumile*

e.e.cummings
«dragostea e un loc»
*Nu mersi* (1935)

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Partea întîi*

# Căutarea

UNU

## Două feluri de a privi viața

Tatăl se uită la fiica lui nou-născută, proaspăt adusă de la spital, care doarme în leagăn. Copleşit, simte că inima îi dă pe din afară de recunoştinţă pentru cît este de frumoasă, cît este de perfectă.

Copilul deschide ochii şi priveşte în sus.

Tatăl o strigă pe nume, aşteptînd să se întoarcă şi să se uite la el. Ochii fetiţei rămîn nemişcaţi.

Ia atunci o jucărie pufoasă atîrnată de marginea coşului şi începe s-o zgîlţîie, făcînd să sune clopoţelul dinăuntru. Ochii copilului rămîn nemişcaţi.

Pulsul îi creşte subit. Se duce după nevastă-sa în dormitor şi îi povesteşte ce s-a întîmplat.

– Aia mică nu reacţionează la nici un zgomot, îi spune el. Ca şi cînd n-ar auzi.

– N-are nimic, sînt sigură, îi răspunde nevasta, înnodîndu-şi cordonul capotului.

Merg amîndoi în camera copilului. Mama îşi cheamă bebeluşul pe nume, scutură clopoţelul, bate din palme. Apoi o ridică pe micuţă, care se înviorează imediat, gîngurind şi agitîndu-se.

– Dumnezeule! exclamă tatăl. E surdă…

– Da' de unde, îl liniștește mama. E prea devreme să spunem așa ceva. Abia s-a născut doar. Nici măcar nu-și poate fixa privirea pe vreun obiect.

– Păi n-a schițat nici o mișcare, nici chiar cînd ai bătut tare din palme.

– Hai să citim ce scrie în cartea aia despre copii, zice mama, luînd un volum de pe raft. Caută la index subiectul «auzul» și începe să citească cu glas tare: «Nu vă îngrijorați dacă bebelușul dumneavoastră nu pare a reacționa la zgomote puternice sau a se orienta după sunete. Reflexul de a tresări și de a fi atent la sunete se dezvoltă, de cele mai multe ori, după un timp. Iar medicul dumneavoastră pediatru poate testa auzul copilului din punct de vedere neurologic.»

Poftim, spune mama. Acum ești liniștit?

– Nu prea, mărturisește tatăl. Cartea nici măcar nu îndrăznește să formuleze cealaltă posibilitate, și anume un copil surd. Oricum, tot ce știu în momentul de față este că fetița mea nu aude nici un pic. Nu-mi place defel treaba asta. Poate din cauză că bunică-mea era complet surdă! Dacă frumusețea asta de copil nu aude din cauza mea, n-o să mi-o iert niciodată.

– Hei, stai puțin, îi replică soția. Exagerezi. Luni la prima oră îl căutăm pe pediatru. Între timp, fruntea sus! Uite, ține-o puțin pînă îi aranjez păturica. Și-a răsucit-o toată.

Tatăl ia copilul, dar i-l dă înapoi aproape imediat. Tot sfîrșitul de săptămînă este incapabil să deschidă servieta și să-și pregătească lucrările pentru zilele ce urmează. Se ține scai de nevastă-sa prin casă, vorbind despre auzul copilului și despre cum i-ar distruge surzenia viața. Vede totul în negru: surzenie înseamnă imposibilitatea de a-ți dezvolta vorbirea, iar acest copil frumos va fi izolat de societate, captiv într-o lume mută. Duminică seara este de-a dreptul disperat.

Mama lasă un mesaj pe robotul telefonic al pediatrului, cerînd să fie primită luni dimineaţa. Îşi petrece sfîrşitul de săptămînă făcîndu-şi exerciţiile fizice, citind şi încercînd să-şi calmeze soţul.

Testele pediatrului sînt încurajatoare, dar moralul bărbatului rămîne scăzut. Abia după o săptămînă, cînd fetiţa tresare pentru prima oară la auzul rateurilor unui camion, începe să se liniştească şi să se bucure din nou de fiica sa.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

Acest tătic şi această mămică au feluri diferite de a privi lumea. Cînd i se întîmplă ceva neplăcut – are un audit financiar, se ceartă cu nevastă-sa, şeful se încruntă la el –, tatăl îşi închipuie ce e mai rău: faliment şi închisoare, divorţ, concediere. Este predispus la depresii; are lungi perioade de apatie, iar sănătatea i se resimte. În schimb, mama vede evenimentele neplăcute în cea mai puţin dăunătoare lumină. Pentru ea este vorba numai de provocări de moment, ce pot fi surmontate. După un eşec îşi revine iute, recăpătîndu-şi energia. Are o sănătate excelentă.

Optimişti şi pesimişti: de 25 de ani îi studiez. Caracteristica definitorie a pesimiştilor este că tind să creadă că evenimentele neplăcute vor dura mult timp, vor submina tot ce întreprind şi apar din vina lor. Optimiştii, care se confruntă cu aceleaşi greutăţi pe lumea asta, se gîndesc la necazurile lor într-o manieră opusă. Îşi închipuie că înfrîngerea este numai un pas înapoi temporar, iar cauzele se limitează la situaţia respectivă. Optimiştii cred că înfrîngerea nu e din vina lor: circumstanţele, ghinionul sau alte persoane au generat-o. Pe astfel de oameni eşecul nu-i demontează. Puşi într-o situaţie proastă, o percep ca pe o provocare şi îşi dau şi mai mult silinţa.

Aceste două moduri tipice de a te gîndi la cauze au, firește, consecinţe. Sute de studii arată că pesimiştii renunţă mai uşor şi sînt adesea deprimaţi. Experimentele

mai arată că optimiştii se descurcă mai bine la şcoală şi la facultate, la muncă şi pe terenul de sport. În mod obişnuit, depăşesc predicţiile testelor de aptitudine. Atunci cînd candidează pentru un post, optimiştii sînt mai degrabă aleşi de angajatori decît pesimiştii. Sănătatea lor este neobişnuit de bună. Îmbătrînesc bine, scăpînd în proporţie mai mare decît ceilalţi de suferinţele fizice ale vîrstei mijlocii. Există dovezi că ar trăi chiar mai mult.

În teste efectuate pe sute de mii de oameni, am observat că surprinzător de mulţi sînt pesimişti pînă-n măduva oaselor, iar un procentaj considerabil are tendinţe grave, invalidante spre pesimism. Am învăţat că nu este întotdeauna uşor să-ţi dai seama dacă eşti pesimist şi că extrem de mulţi oameni trăiesc, fără să ştie, sub această ameninţare. Testele au revelat urme de pesimism în discursul unor indivizi care nici nu visează că sînt pesimişti; şi au mai arătat şi că ele sînt percepute de cei din jur, care reacţionează negativ la astfel de vorbitori.

O atitudine pesimistă poate fi atît de adînc înrădăcinată, încît să pară permanentă. Am descoperit totuşi că se poate scăpa de pesimism. De fapt, pesimiştii pot învăţa să fie optimişti: şi nu prin metode stupide, cum ar fi să fluieri o melodie veselă sau să îndrugi platitudini («în fiecare zi mi-e din ce în ce mai bine în toate privinţele»), ci însuşindu-ţi un nou set de deprinderi cognitive. Departe de a fi creaţii ale unor substanţe stimulatoare sau ale culturii de masă, aceste deprinderi au fost descoperite în laboratoare şi clinici de către psihologi şi psihiatri de marcă, iar apoi validate cu rigurozitate.

Această carte vă va ajuta să vă descoperiţi propriile tendinţe pesimiste, dacă le aveţi, sau pe cele ale oamenilor la care ţineţi. Vă va prezenta tehnici care au ajutat mii de oameni să se descotorosească de obiceiuri pesimiste şi

de urmarea acestora: depresia. Vă va oferi posibilitatea de a vă privi nereușitele într-o altă lumină.

## Teritoriu nedesțelenit

La baza pesimismului stă un alt fenomen – cel de *neajutorare*. Prin neajutorare se înțelege starea de lucruri în care nimic din ce alegi să faci nu afectează ceea ce se întîmplă. De exemplu, dacă vă promit o mie de dolari ca să treceți la pagina 103, probabil că o să acceptați și veți și reuși s-o faceți. Dar dacă vă promit o mie de dolari ca să vă contractați pupila ochiului folosindu-vă de voință, presupunînd că decideți s-o faceți, e inutil. Nu aveți putința de a vă contracta pupila. Răsfoitul paginilor vă stă în putere, dar mușchii care schimbă dimensiunea pupilei nu sînt sub controlul dumneavoastră voluntar.

Viața începe într-o totală neajutorare. Copilul nou-născut nu poate face nimic prin el însuși, fiind o creatură a reflexului. Cînd plînge, vine mama – ceea ce nu înseamnă că el controlează acțiunea mamei. Plînsul lui este un simplu reflex la durere sau neplăcere. Nu *alege* să plîngă. Un singur set de mușchi al nou-născuților pare a fi sub un oarecare control voluntar: cel implicat în supt. Ultimii ani de viață sînt uneori o recădere în neajutorare. Putem să ne pierdem capacitatea de a merge. În mod nefericit, ne putem pierde controlul asupra intestinelor și bășicii urinare, control căpătat în al doilea an de viață. Ne putem pierde, de asemenea, ușurința de a găsi cuvîntul pe care-l căutăm. Sau chiar capacitatea de a vorbi și de a ne concentra.

Lunga perioadă dintre starea de bebeluș și ultimii ani de viață este un proces de ieșire din neajutorare și de cîștigare a controlului asupra propriei persoane. Asta înseamnă capacitatea de a schimba lucrurile prin acțiuni voluntare: este opusul neajutorării. În primele trei sau patru luni de

viață, bebelușul pune sub control voluntar niște mișcări rudimentare ale brațelor și picioarelor. Datul din mîini devine întins după ceva. Apoi, spre deznădejdea părinților, plînsul copilului devine voluntar. Poate acum urla ori de cîte ori o vrea pe mama. Își folosește zgomotos nou cîștigata putere pînă cînd nu mai are efect. Primul an se încheie cu două minuni ale controlului voluntar: primii pași și primele vorbe. Dacă totul se desfășoară cum trebuie, dacă nevoile mentale și fizice sporite ale copilului sînt măcar minimal satisfăcute, în următorii ani neajutorarea se diminuează, iar controlul asupra propriei persoane crește.

În viață multe lucruri sînt dincolo de puterea noastră – culoarea ochilor, rasa sau seceta din zona Vestului Mijlociu al SUA. Există însă un vast teritoriu nedesțelenit de acțiuni asupra cărora ne putem înstăpîni – sau putem ceda controlul altora, ori sorții. Acestea se referă la modul în care ne ducem traiul, la cum ne purtăm cu semenii, cum ne cîștigăm pîinea – la toate aspectele existenței în care, în mod normal, avem o oarecare libertate de alegere.

Stilul de a gîndi la acest domeniu al vieții poate efectiv să ne sporească ori să ne diminueze controlul pe care-l avem asupra lui. Gîndurile noastre nu sînt numai reacții la evenimente: ele și *schimbă* cursul acestora. De exemplu, dacă ne considerăm neputincioși în a avea o influență hotărîtoare asupra dezvoltării copiilor noștri, atunci vom fi ca paralizați cînd vom avea de-a face cu acest aspect al vieții noastre. Gîndul că «nimic din ceea ce fac nu contează» ne împiedică să acționăm. Astfel cedăm controlul asupra copiilor noștri tovarășilor și profesorilor lor, sau circumstanțelor. Dacă ne exacerbăm neajutorarea, alte forțe se vor înstăpîni asupra viitorului copiilor noștri și-l vor modela.

Ceva mai departe în această carte vom vedea cum, utilizat eficient, pesimismul moderat are totuși foloasele lui. Dar 25 de ani de studiu m-au convins că, dacă *în mod obiș-*

*nuit* credem, precum pesimistul, că nenorocirea e din vina noastră, că este durabilă și că va submina absolut tot ce facem, atunci aceasta se va abate asupra noastră cu mai multă forță decît dacă am fi crezut altceva. Mai sînt, de asemenea, convins că, avînd această atitudine, ajungem foarte ușor la depresie, realizăm mai puțin decît ne-ar permite potențialul și ne îmbolnăvim fizic mai des. Profețiile pesimiste se autoîndeplinesc.

Obișnuințele de gîndire nu trebuie neapărat să fie veșnice. Una dintre cele mai importante descoperiri ale psihiatriei din ultimii 20 de ani* este aceea că *indivizii pot să-și aleagă modul în care gîndesc.*

Știința psihologiei nu s-a preocupat dintotdeauna de stilurile individuale de a gîndi, de acțiunea individuală a omului sau, în general, de individ. Ba chiar dimpotrivă. Cînd eram student la psihologie, acum 25 de ani, se presupunea că oamenii sînt produsul mediului. Acțiunile unui individ se explicau preponderent prin aceea că oamenii sînt «împinși» de elanuri interne sau «atrași » de evenimente exterioare. Deși maniera de a fi atras sau împins depindea de teoria la care aderai, în esență toate teoriile la modă cădeau de acord asupra acestui punct. Conform freudienilor, conflictele din copilărie rămase nerezolvate generau comportamentul adult. Adepții lui B. F. Skinner considerau că un comportament se repetă numai cînd este întărit din exterior. Etologii hotărîseră că din tipare de acțiune fixe, determinate de genele noastre, derivă comportamentul, iar suporterii lui Clark Hull spuneau că sîntem împinși să acționăm de necesitatea de a ne diminua pulsiunile și a ne satisface nevoile biologice.

Începînd din 1965, explicațiile predilecte au început să se schimbe radical. Mediul unei persoane era considerat

---

* Perioadele și datele menționate de autor trebuie raportate la momentul apariției primei ediții a acestei cărți (1990). (*N.t.*)

din ce în ce mai puțin important în determinarea comportamentului. Patru direcții de gîndire diferite convergeau, fiind de acord că acțiunea omenească se poate explica prin autodirijare, și nu prin forțe exterioare:

• În 1959, Noam Chomsky a scris o critică zdrobitoare a cărții de mare influență *Verbal Behavior* (*Comportamentul verbal*) a lui B. F. Skinner. Chomsky argumenta că limbajul în particular și acțiunea omenească în general nu sînt rezultatul întăririi obișnuințelor verbale anterioare. Esența limbajului, spunea el, stă în faptul că este generativ. Fraze nespuse sau neauzite vreodată (cum ar fi «la tine în poală stă un monstru purpuriu») pot fi totuși înțelese imediat.

• Jean Piaget, celebrul cercetător elvețian al felului în care se dezvoltă copiii, convinsese mare parte a lumii – pe americani la urmă – că mintea în evoluție a unui copil poate fi studiată în mod științific.

• În 1967, o dată cu publicarea volumului *Cognitive Psychology* (*Psihologia cognitivă*) de Ulric Neisser, un nou domeniu a înflăcărat imaginația tinerilor psihologi experimentaliști care încercau să se îndepărteze de dogmele behaviorismului. Psihologia cognitivă susținea că se poate măsura cum funcționează mintea omenească, iar consecințele pot fi studiate utilizînd ca model activitățile computerelor de procesare a informației.

• Psihologii behavioriști au observat că nici comportamentul animal și nici cel omenesc nu sînt pe deplin explicate de impulsuri și nevoi și au început să invoce «cogniții» – gîndurile – individuale pentru a explica un comportament complex.

Astfel, pe la sfîrșitul anilor '60, principalele teorii din psihologie au început să deplaseze accentul dinspre puterea mediului spre așteptările, preferințele, alegerea, decizia, controlul și neajutorarea de tip individual.

Această modificare majoră din domeniul științei psihologiei este strîns legată de o modificare la fel de importantă a psihologiei noastre. Pentru prima oară în istorie – datorită tehnologiei, producției și distribuției de masă, precum și altor motive – mulți oameni pot *alege* într-o măsură considerabilă, avînd, în consecință, control asupra propriilor vieți. Una dintre cele mai semnificative alegeri pe care le putem face privește obișnuințele noastre de gîndire. În general, oamenii au fost încîntați de acest control. Facem parte dintr-o societate ce oferă membrilor săi puteri pe care nu le-au avut nicicînd, o societate care ia foarte în serios plăcerile și suferințele indivizilor, care ridică eul în slăvi și consideră realizarea personală ca fiind un scop perfect legitim – de fapt, un drept aproape sacru.

## Depresia

O dată cu aceste libertăți și-au făcut apariția și pericolele. Pentru că epoca eului este, în același timp, și epoca acelui fenomen atît de strîns legat de pesimism: depresia, expresia extremă a pesimismului. Ne găsim în toiul unei epidemii de depresie, cu consecințe care, din cauza sinuciderilor, duc la tot atîtea pierderi de vieți ca și epidemia de SIDA, și care este la fel de răspîndită. Depresia gravă este de zece ori mai des întîlnită decît acum 50 de ani. Are astăzi o incidență dublă la femei în raport cu bărbații și, în medie, survine cam cu zece ani mai devreme în decursul vieții decît la generația trecută.

Pînă nu demult nu existau decît două moduri de abordare a depresiei: psihanalitic și biomedical. Perspectiva psihanalitică se întemeiază pe o lucrare de Sigmund Freud scrisă acum aproape 75 de ani. Speculațiile lui Freud se bazau pe o cantitate minoră de observații și pe utilizarea din belșug a imaginației. El pretindea că depresia reprezin-

tă furia întoarsă asupra sinelui. Depresivul se desconsideră şi doreşte să se sinucidă. Depresivul, spunea Freud, învaţă să se urască încă de cînd este de-o şchioapă. Cîndva, devreme în viaţă, mama îşi abandonează în mod inevitabil copilul – sau cel puţin aşa vede acesta lucrurile (mama pleacă în concediu, întîrzie foarte mult în oraş, face un alt copil etc.). La unii copii asta conduce la furie, dar pentru că mama este prea iubită pentru a fi ţinta acestei furii, copilul o îndreaptă asupra unei ţinte mai potrivite – asupra lui însuşi (sau, mai exact, asupra acelei părţi din sine pe care a identificat-o cu mama). Ceea ce devine un obicei distructiv. Ori de cîte ori are loc o părăsire, el se înfurie pe sine, şi nu pe adevăratul făptaş al respectivului abandon. Ura de sine, depresia ca reacţie la pierdere, sinuciderea – toate se înşiruie perfect.

Părerea lui Freud este că nu scapi uşor de depresie. Depresia este efectul unor conflicte din copilărie ce rămîn nerezolvate sub straturi solidificate de apărare. Numai străpungînd aceste straturi şi soluţionînd, în cele din urmă, vechile conflicte, credea Freud, se poate stinge tendinţa spre depresie. Ani şi ani de psihanaliză – luptă îndrumată de terapeut pentru a pătrunde în tainiţele copilăriei şi a ajunge la cauzele întoarcerii furiei contra propriului eu – iată ce prescria Freud împotriva depresiei.

Cu toată atracţia pe care o exercită asupra imaginaţiei americane (mai ales în Manhattan) trebuie să spun că această opinie este absurdă. Condamnă victima la ani şi ani de conversaţie unilaterală despre trecutul mîzgos şi îndepărtat pentru a rezolva o problemă care, în mod normal, ar fi trecut de la sine în cîteva luni. În mai bine de 90% din cazuri, depresia este episodică: vine şi pleacă. Episodeale durează între trei şi 12 luni. Deşi mii de pacienţi au participat la sute de mii de şedinţe, nu s-a demonstrat că terapia psihanalitică ar avea efect asupra depresiei.

Mai rău, teoria psihanalitică dă vina pe victimă. Ea susţine că, din cauza unor defecte de caracter, victima îşi induce depresia. *Vrea* să fie deprimată. Impulsul de autopedepsire o face să sufere la nesfîrşit şi, dacă poate, chiar să se autoelimine.

Această critică nu are intenţia să acuze global gîndirea freudiană. Savantul austriac a fost un mare eliberator. În primele sale lucrări despre isterie – suferinţe fizice, precum paralizia, fără nici un fel de cauză fizică – el a avut curajul să studieze sexualitatea omenească şi să-i pătrundă aspectele mai întunecate. Totuşi, succesul pe care l-a avut utilizînd partea ascunsă a sexualităţii pentru a explica isteria a generat o formulă de care s-a folosit tot restul vieţii. Toate suferinţele mentale au devenit expresia unor părţi murdare din noi, pentru Freud aspectele josnice reprezentîndu-ne în tot ceea ce avem fundamental şi universal. Oricît de insultătoare ar fi pentru natura omenească această premisă de necrezut, ea a dat naştere unei epoci în care se putea spune orice:

Vrei să ai relaţii sexuale cu propria mamă.

Vrei să-ţi ucizi tatăl.

Ai fantezii despre cum îţi moare copilul nou-născut din cauză că-i doreşti moartea.

Vrei să-ţi petreci zilele în suferinţe nesfîrşite.

Secretele tale cele mai ascunse şi mai abjecte reprezintă esenţa ta.

Astfel folosite, cuvintele îşi pierd legătura cu realitatea; se separă de emoţii şi de percepţia obişnuită, recunoscută a oamenilor. Ia încearcă să-i spui ceva de genul acesta unui sicilian înarmat!

A doua perspectivă, mai acceptabilă, asupra depresiei este cea biomedicală. Psihiatrii biologi susţin că depresia este o maladie a trupului. Provine dintr-o defecţiune biochimică moştenită – situată, se pare, pe unul din braţele

cromozomului numărul 11 –, defecţiune care produce un dezechilibru în compuşii chimici din creier. Psihiatrii biologi tratează depresia cu medicamente sau terapie electroconvulsivă (şocuri electrice). Acestea sînt remedii rapide, ieftine şi moderat de eficiente.

Spre deosebire de psihanaliză, perspectiva biomedicală are, în parte, dreptate. Multe depresii răspund (lent) la medicamente antidepresive şi (rapid) la terapie electroconvulsivă. Ambele terapii au însă efecte secundare foarte neplăcute, pe care relativ mulţi pacienţi nu le pot tolera. Pe deasupra, perspectiva biomedicală generalizează nejustificat rezultatele obţinute în cazul depresiilor moştenite, puţine la număr, asupra depresiilor obişnuite, mult mai frecvente.

În sfîrşit, perspectiva biomedicală transformă nişte oameni fundamental normali în bolnavi dependenţi de pilulele puse la dispoziţie de către un medic generos, pentru că, atunci cînd pacienţii trataţi cu succes nu mai iau medicamente, adesea depresia revine. Pacientul medicalizat în mod eficient nu se mai poate bizui pe sine însuşi pentru a funcţiona cît de cît normal şi a fi fericit; el trebuie să se bizuie pe nişte pilule.

Dar dacă majoritatea depresiilor sînt mult mai simple decît cred psihiatrii biologi şi psihanaliştii?

• Dacă depresia nu este ceva pe care ai motiv să-l induci asupra-ţi, ci, pur şi simplu, ceva ce vine pe capul tău?

• Dacă depresia nu este o boală, ci o proastă dispoziţie severă?

• Dacă, prin felul în care acţionezi, nu eşti de fapt prizonierul unor conflicte vechi? Dacă, la urma urmei, depresia este generată de necazuri actuale?

• Dacă, pe de altă parte, nu eşti nici prizonierul genelor, nici al chimiei creierului?

• Dacă depresia se instalează din cauza unor deducții greșite pe care le facem în urma tragediilor și necazurilor survenite în decursul vieții?

• Dacă depresia apare numai cînd nutrim gînduri pesimiste despre cauzele neajunsurilor suferite?

• Dacă am putea să ne *dezvățăm* de pesimism și să ne însușim deprinderea de a privi eșecurile cu optimism?

## Realizarea personală

Perspectiva tradițională asupra realizării, la fel ca și cea asupra depresiei, trebuie scuturată puțin de praf. Locurile de muncă și școlile noastre funcționează pe baza premisei convenționale că succesul este rezultatul unei combinații de talent și dorință. Eșecul survine fie pentru că talentul, fie pentru că dorința lipsește. Dar eșecul poate avea loc și atunci cînd talentul și dorința sînt prezente din belșug, dar lipsește optimismul.

Începînd de la grădiniță, există numeroase teste de talent, de inteligență, de aptitudini și așa mai departe, pe care părinții le consideră atît de importante pentru viitorul copilului lor, încît plătesc pentru ca acesta să fie antrenat să le rezolve. În oricare dintre etapele vieții, aceste teste îi separă, aparent, pe cei competenți de cei mai puțin competenți. S-a dovedit că talentul se poate măsura în mare, dar este, în schimb, teribil de greu de sporit. Cursurile intensive urmate înaintea testelor de aptitudini pot mări întru cîtva punctajul elevilor, dar lasă neschimbat nivelul de talent.

Dorința e o altă problemă: ea poate fi întețită foarte ușor. Într-o oră sau două, predicatorii ne înflăcărează la maximum dorința de mîntuire. Reclama abilă generează dorință acolo unde nu existase înainte. Seminariile pot însuti motivația, entuziasmîndu-i și remontîndu-i pe angajați. Toate aceste elanuri sînt însă efemere. Dorința arzătoare

de mîntuire se stinge dacă nu este alimentată constant; gustul pentru un produs poate fi uitat în cîteva minute sau înlocuit de gustul pentru un altul. Seminariile de motivare a angajaţilor au efect cîteva zile sau săptămîni, apoi este nevoie de o nouă sesiune.

Dar dacă perspectiva tradiţională asupra succesului este greşită?

• Dacă există un al treilea factor – optimismul sau pesimismul – care contează la fel de mult ca talentul sau dorinţa?

• Dacă poţi să ai tot talentul sau dorinţa necesare şi totuşi, fiind pesimist, să eşuezi?

• Dacă optimiştii se descurcă mai bine la şcoală, la slujbă şi pe terenul de sport?

• Dacă optimismul este o tehnică ce se învaţă, una ce poate fi dobîndită *permanent*?

• Dacă putem, de fapt, să inculcăm această abilitate copiilor noştri?

## Sănătatea

Perspectiva tradiţională asupra sănătăţii pare să fie la fel de greşită ca şi aceea asupra talentului. Optimismul şi pesimismul acţionează asupra sănătăţii aproape la fel de evident ca şi factorii fizici.

Majoritatea oamenilor presupun că sănătatea fizică este în întregime o chestiune fizică, determinată de constituţie, de obiceiuri sănătoase şi de evitarea cît mai eficientă a microbilor. Ei cred că în mare măsură constituţia este rezultatul genelor, dar că poţi s-o îmbunătăţeşti prin deprinderi alimentare sănătoase, exerciţii fizice temeinice, evitînd colesterolul «rău», mergînd la controale medicale în mod regulat, folosind centura de siguranţă în maşină. Poţi evita îmbolnăvirea prin vaccinare, igienă perfectă; sex protejat,

neintrînd în contact cu oameni gripați, spălîndu-te pe dinți de trei ori pe zi și așa mai departe. Atunci cînd sănătatea cuiva lasă de dorit este din cauza constituției slabe, proastelor habitudini privind sănătatea sau faptului că respectivul a venit în contact cu prea mulți microbi.

Această viziune convențională scapă din vedere un motiv hotărîtor al sănătății – propriile cogniții. Putem avea asupra sănătății noastre fizice un control personal mult mai mare decît bănuim. De exemplu:

• Modul în care gîndim, mai ales despre sănătate, ne influențează sănătatea.

• Optimiștii iau mai puține boli infecțioase decît pesimiștii.

• Optimiștii au obiceiuri de îngrijire a sănătății mai bune decît pesimiștii.

• Sistemul nostru imunitar poate funcționa mai bine dacă sîntem optimiști.

• Avem dovezi că optimiștii trăiesc mai mult decît pesimiștii.

Depresia, realizarea personală și sănătatea fizică sînt trei dintre cele mai evidente aplicații ale optimismului învățat. Dar mai există și altceva: potențialul pentru o nouă înțelegere a sinelui.

Cînd veți ajunge la sfîrșitul cărții, veți ști cît de optimist sau de pesimist sînteți și veți putea să măsurați optimismul partenerului de viață și al copiilor. Veți fi chiar în stare să vedeți cît de pesimist erați cîndva. Veți ști mai multe despre ceea ce vă deprimă – fie că nu sînteți în apele dumneavoastră, fie că v-a cuprins o disperare neagră – și despre ceea ce vă menține depresia. Veți înțelege mai bine de ce ați eșuat, deși aveați deopotrivă talentul și dorința de a atinge ținta respectivă. Veți fi învățat și noi deprinderi pentru a pune capăt depresiei și a o împiedica să revină. Veți putea folosi aceste noi aptitudini atunci cînd aveți

nevoie de ele în viaţa de toate zilele. Există deja dovezi că vă vor îmbunătăţi sănătatea. În plus, veţi putea împărtăşi aceste deprinderi oamenilor la care ţineţi.

Dar, cel mai important, veţi şti mai mult despre noua ştiinţă a controlului personal.

Optimismul învăţat nu înseamnă redescoperirea puterii gîndirii pozitive. Însuşirile optimiste nu derivă din lumea roză a evenimentelor fericite. Nu înseamnă să înveţi să spui lucruri pozitive despre propria persoană. În timp, am descoperit că afirmaţiile pozitive despre sine au un efect foarte mic, presupunînd că îl au. *Crucial* este ce gîndeşti atunci cînd eşuezi, folosind puterea «gîndirii non-negative». Să schimbi lucrurile distructive pe care ţi le spui atunci cînd ai parte de necazurile pe care viaţa ni le rezervă tuturor, iată cheia optimismului.

Majoritatea psihologilor îşi petrec viaţa ocupîndu-se de categoriile tradiţionale de probleme: depresie, realizare personală, sănătate, răsturnări politice, «meseria» de părinte, organizaţii de afaceri şi altele. Eu mi-am petrecut viaţa încercînd să creez o nouă categorie, care merge dincolo de cele tradiţionale. Văd evenimentele ca pe nişte succese sau eşecuri ale controlului asupra propriei persoane.

Privind astfel lucrurile, lumea arată altfel. Să luăm ca exemplu o serie de evenimente aparent fără legătură: depresia şi sinuciderea care devin ceva obişnuit; o societate care a ridicat împlinirea personală la rangul de drept; izbînda celor care au încredere în ei, şi nu a celor mai rapizi; oameni care suferă de boli cronice foarte devreme în viaţă şi mor prematur; părinţi inteligenţi, devotaţi, care cresc copii fragili şi alintaţi; o terapie care vindecă depresia prin simpla schimbare a modului de a gîndi. Acolo unde alţii ar vedea acest amestec de succes şi eşec, de suferinţă şi triumf

ca pe ceva absurd și consternant, eu văd lucrurile ca un tot. Această carte, așa cum e ea, îmi urmează concepția.

Vom începe cu teoria controlului personal. Vă voi prezenta două concepte de bază: neajutorarea învățată și stilul explicativ. Ele sînt strîns legate.

*Neajutorarea învățată* este reacția de renunțare, de abandonare, generată de credința că, orice ai face, nu contează. *Stilul explicativ* este maniera în care ne explicăm de obicei *de ce* au loc evenimentele. El modelează considerabil neajutorarea învățată. Un stil explicativ optimist pune capăt neajutorării, în vreme ce un stil explicativ pesimist favorizează neajutorarea. Modul în care ne explicăm evenimentele determină cît de neajutorați sau cît de energici putem deveni atunci cînd dăm piept cu neplăcerile zilnice, precum și cu înfrîngeri serioase. Consider că stilul dumneavoastră explicativ vă reflectă «cuvîntul din suflet».

Fiecare dintre noi poartă un cuvînt în suflet, un «da» sau un «nu». Intuitiv, probabil nu știm ce cuvînt locuiește acolo, dar putem învăța să-l descifrăm cu destulă acurateță. În curînd, veți găsi în carte un chestionar prin care să vă testați propriul nivel de optimism sau pesimism.

Optimismul joacă un rol important în unele domenii ale vieții dumneavoastră – deși nu în toate. Nu este un panaceu. Dar vă poate proteja de depresie; poate să vă mărească nivelul de reușită; poate să vă sporească bunăstarea fizică; este de departe o stare mentală mult mai plăcută decît pesimismul. Pesimismul, pe de altă parte, are și el rolul lui și, pe parcursul cărții, veți afla mai multe despre aspectele care-l fac suportabil.

Dacă testele arată că sînteți pesimist, asta nu înseamnă că lucrurile sfîrșesc aici. Spre deosebire de multe calități personale, pesimismul funciar nu este ceva imuabil sau de neschimbat. Puteți deprinde o sumă de obișnuințe care vă

vor elibera de tirania pesimismului și vă vor permite să vă folosiți de optimism atunci cînd vreți. Aceste deprinderi nu sînt foarte simplu de învățat, dar pot fi totuși dobîndite. Primul pas constă în a descoperi cuvîntul ascuns din suflet. Fără să fie o coincidență, acesta e și primul pas spre o nouă înțelegere a minții omenești ce a prins contur în ultimul sfert de secol – înțelegerea privind felul în care ne poate determina soarta sentimentul controlului asupra propriei persoane.

DOI

# Cum înveți să fii neajutorat

Pe la 13 ani deja mă prinsesem de ceva: de cîte ori părinții mă trimiteau să stau peste noapte la cel mai bun prieten al meu, Jeffrey, însemna că acasă erau probleme. Cînd s-a întîmplat asta ultima oară, am aflat mai tîrziu că mama suferise o histerectomie. Altă dată am observat că tata avea necazuri. Se purtase ciudat în ultimul timp. De obicei era calm și echilibrat, așa cum credeam eu că trebuie să fie un tată. Acum se emoționa des și era cînd furios, cînd trist.

Ducîndu-mă seara la Jeffrey pe străzile cartierului rezidențial Albany, din New York, ce se întunecau deja, tata a tras deodată scurt aer în piept și a oprit mașina pe dreapta. Am rămas amîndoi tăcuți un timp, după care mi-a spus că pentru un minut sau două nu și-a mai simțit deloc partea dreaptă a corpului. Percepînd teamă în vocea lui, m-a apucat groaza.

Avea 49 de ani, adică era în deplinătatea forțelor. Copil al Marii Depresiuni*, obținuse rezultate remarcabile în facultatea de drept, îndreptîndu-se apoi spre o slujbă sigură, la Stat, în loc să rişte în speranța unui salariu mai mare. Trebuia să candideze pentru un post înalt în statul New York, ceea ce mă făcea nespus de mîndru de el.

Şi eu treceam printr-o criză, prima din frageda mea viață. În acea toamnă tata mă luase de la şcoala publică, unde îmi plăcea, şi mă înscrisese într-o şcoală militară particulară, singura din Albany care-i trimitea pe tinerii promițători la colegii bune. Curînd mi-am dat seama că sînt singurul băiat din clasa de mijloc în şcoala aceea frecventată de copii de bogătaşi, majoritatea provenind din familii avînd o veche istorie în Albany, de peste 250 de ani. Mă simțeam dat la o parte şi singur.

Tata a oprit maşina în fața casei lui Jeffrey şi mi-am luat rămas-bun de la el, cu un nod în gît. A doua zi m-am trezit foarte devreme, în panică. Ştiam că trebuie să merg acasă, ştiam că se întîmplă ceva. Am ieşit şi am alergat cele şase străzi pînă acasă. Am ajuns exact cînd o targă era coborîtă pe treptele din față. Pe ea stătea întins tata. Privind din spatele unui copac, am văzut că încerca să pară curajos, dar l-am auzit respirînd greu şi zicînd că nu se poate mişca. Nu m-a văzut şi n-a ştiut că am asistat la acel moment cumplit. Au urmat trei atacuri vasculare cerebrale care l-au lăsat complet paralizat, pradă unor perioade de tristețe alternînd, în mod ciudat, cu momente de euforie.

Nu am fost dus să-l vizitez la spital şi, un timp, nici la azilul Guiderland. În cele din urmă, a sosit şi ziua cînd

---

* Marea Depresiune, criză economică şi perioadă de slabă activitate înregistrată în SUA şi în alte țări în urma prăbuşirii pieței de acțiuni în octombrie 1929, prelungindu-se şi în anii '30. (*N.t.*)

am intrat în camera lui şi mi-am dat seama că se temea să-l văd în starea aceea de neajutorare.

Mama îi vorbea despre Dumnezeu şi despre viaţa de apoi.

– Irene, i-a şoptit. Nu cred în Dumnezeu. Nu cred că există ceva după. Nu cred decît în tine şi copii şi nu vreau să mor.

Aşa am făcut cunoştinţă cu suferinţa pe care o generează neajutorarea. Imaginea tatălui meu în acea stare, care s-a prelungit pînă la moartea lui, peste mai mulţi ani, mi-a fixat orientarea. Disperarea lui m-a impulsionat.

La un an după aceea, îndemnat de sora mea mai mare, care aducea mereu de la colegiu cărţi pentru fratele ei precoce, l-am citit pe Sigmund Freud. Stăteam într-un hamac şi citeam *Prelegerile introductive*. Cînd am ajuns acolo unde vorbea despre oameni care visează adesea că le cad dinţii, am simţit că mă recunosc. Şi eu avusesem astfel de vise! Am rămas înmărmurit de interpretarea lui. Pentru Freud, visele despre căderea dinţilor simbolizează castrarea şi exprimă sentimentul de vină indus de masturbare. Cel ce visează se teme ca tatăl să nu-l pedepsească pentru păcatul masturbării castrîndu-l. M-am întrebat cum de mă cunoaşte aşa de bine. Habar n-aveam că pentru a genera această identificare în cititor Freud se prevala de coincidenţa dintre frecvenţa relativ mare a viselor despre dinţi din adolescenţă şi încă mai frecventul fenomen de masturbare. În explicaţia lui se amestecau suficiente elemente plauzibile fascinante şi indicii ispititoare despre alte revelaţii ce aveau să urmeze. În clipa aceea m-am hotărît să-mi petrec viaţa punînd întrebări ca ale lui Freud.

Peste cîţiva ani, cînd am mers la Princeton hotărît să devin psiholog sau psihiatru, am văzut că departamentul de psihologie de aici nu se distingea prin nimic, în vreme ce acela de filozofie avea un renume mondial. Filozofia

minții și filozofia științei păreau să meargă bine împreună. Cînd mi-am terminat studiile de filozofie modernă, tot mai credeam că întrebările lui Freud sînt corecte. În schimb, răspunsurile lui nu mi se mai păreau plauzibile, iar metoda – generalizînd excesiv doar cîteva cazuri – mi se părea înfiorătoare. Credeam atunci că numai prin experiment poate afla știința cauzele și efectele problemelor emoționale de tipul neajutorării – pentru a învăța apoi să le trateze.

Am studiat în continuare psihologia experimentală. În toamna lui 1964, ca tînăr entuziast de 21 de ani cu o proaspătă diplomă sub braț, am sosit la laboratorul lui Richard L. Solomon de la Universitatea din Pennsylvania. Dorisem enorm de mult să pot studia sub îndrumarea lui. Nu numai că era unul dintre cei mai mari teoreticieni ai lumii, dar se angajase într-o muncă pe care doream s-o fac și eu: încerca să înțeleagă elementele de bază ale maladiei mentale prin extrapolarea rezultatelor unor experimente bine controlate, făcute pe animale.

Laboratorul lui Solomon se găsea în clădirea Hare, cea mai veche și cea mai sumbră din campus, iar cînd am deschis ușa șubredă mi s-a părut că o să iasă din țîțîni. L-am văzut pe Solomon, înalt și slab, aproape complet chel, cufundat în ceea ce părea a fi propria aură de intensitate intelectuală. Dacă Solomon era absorbit, în schimb toți ceilalți din laborator păreau extrem de dezorientați.

Cel mai vîrstnic student, un tip prietenos și amabil pe nume Bruce Overmier, mi-a dat imediat o explicație.

– E vorba despre cîini, a spus Bruce. Cîinii nu mai reacționează în nici un fel. S-a întîmplat ceva cu ei. Așa că nimeni nu mai poate face vreun experiment.

A continuat spunîndu-mi că în ultimele săptămîni cîinii de laborator – folosiți în ceea ce el numea, cam neinteligibil pentru mine, experiențe «de transfer» – fuseseră condiționați pavlovian. Zi după zi îi supuseseră la două

tipuri de stimuli: note sonore înalte şi şocuri scurte. Acestea li se aplicaseră cîinilor în pereche – întîi o notă, apoi un şoc. Şocurile nu erau dureroase – genul de tresărire pe care o ai atunci cînd atingi o clanţă într-o zi senină de iarnă. Ideea era să faci cîinii să asocieze nota neutră cu şocul neplăcut – să le «cupleze» – aşa încît mai tîrziu, cînd auzeau nota, să reacţioneze ca şi cînd ar fi fost un şoc: cu teamă. Asta era tot.

După aceea a început principala parte a experienţei. Cîinii au fost duşi într-o «navetă cu două compartimente», adică o cutie mare cu (evident) două compartimente separate printr-un perete subţire. Cercetătorii doreau să vadă dacă acum cîinii care se găseau în navetă vor reacţiona la note la fel cum învăţaseră să reacţioneze la şoc – sărind peste perete. Dacă da, se demonstra că învăţăturile emoţionale se pot transfera la situaţii nespus de diferite.

La început cîinii au învăţat să sară peste obstacol pentru a scăpa de şocuri. După ce au învăţat asta puteau fi testaţi pentru a se vedea dacă notele singure le produceau aceleaşi reacţii. Ar fi trebuit să fie foarte uşor. Pentru a scăpa de şoc tot ce aveau de făcut era să sară peste obstacolul scund care împărţea în două «naveta». De obicei cîinii învaţă asta cu uşurinţă.

– Dar cîinii ăştia, spuse Overmier, s-au aşezat pe jos schelălăind. Nici măcar n-au încercat să scape de şocuri. Ceea ce însemna, desigur, că experimentul nu putea fi continuat.

Ascultîndu-l pe Overmier, m-am uitat la cîinii care scîncea. Mi-am dat seama că se petrecuse ceva mult mai important decît ar fi putut produce vreun experiment de transfer. În mod accidental, în timpul primei părţi a experimentului, cîinii învăţaseră pesemne neajutorarea. De aceea renunţaseră. Notele nu aveau nimic de-a face cu asta. În timpul condiţionării pavloviene, simţiseră că şocurile vin

și pleacă indiferent dacă luptă, sar, latră sau dacă nu fac absolut nimic. Ajunseseră deci la concluzia, sau «învățaseră», că orice ar face – nimic nu contează. Așa că de ce să mai încerce?

Implicațiile m-au lăsat fără grai. Dacă acești cîini fuseseră în stare să învețe ceva atît de complex precum inutilitatea acțiunilor lor, aveam o analogie cu neajutorarea umană, care putea fi studiată, așadar, în laborator. Și nu exista nici un studiu științific asupra neajutorării. Mă gîndeam dacă ceea ce se petrecea cu cîinii nu era cumva un model de laborator al neajutorării omenești, un model utilizabil pentru a înțelege cum survine, cum trebuie tratată, cum să te ferești de ea, ce medicamente acționează asupra-i și cine este mai vulnerabil în fața ei.

Deși era prima oară cînd observam în laborator neajutorarea învățată, o recunoscusem. Și alții o observaseră, dar o percepeau ca pe o neplăcere, nu ca pe un fenomen demn de studiu. Într-un fel, viața și experiența mea – poate efectul pe care paralizia tatei o avusese asupra mea – mă pregătiseră s-o văd. Avea să-mi trebuiască un deceniu pentru a dovedi comunității științifice că ceea ce îi afectase pe acei cîini era neajutorarea, că ea se putea învăța și, în consecință, se putea dezvăța.

Pe cît de emoționat eram de posibilitatea unei astfel de descoperiri, pe atît eram de necăjit din altă cauză. Studenții administraseră șocuri într-o oarecare măsură dureroase acelor animale total nevinovate. Puteam să lucrez într-un astfel de laborator? Mi-au plăcut întotdeauna animalele, cîinii îndeosebi, iar perspectiva de a le face rău – chiar dacă durerea era mică – mă afecta profund. Mi-am luat liber la sfîrșit de săptămînă și m-am dus să-mi exprim îndoiala în fața unuia dintre profesorii mei de filozofie. Deși numai cu cîțiva ani mai mare decît mine, îl consideram un adevărat înțelept.

– Am văzut ceva în laborator care ar putea fi începutul înțelegerii neajutorării, am spus. Nimeni n-a studiat asta pînă acum, dar nu sînt sigur că voi fi în stare s-o fac deoarece nu cred că e corect să supun cîinii la șocuri. Chiar dacă nu este greșit, îmi repugnă. I-am descris observațiile mele, unde credeam că pot duce și mai ales ce mă neliniștea.

Profesorul meu studia etica și istoria științei, așa că întrebările lui au pornit de aici.

– Marty, ai altă metodă de a rezolva problema neajutorării? Ce zici de studiile de caz privind oamenii neajutorați?

Era clar pentru amîndoi că studiile de caz sînt niște fundături din punct de vedere științific: studiul de caz este o anecdotă despre viața unei singure persoane, purtînd pecetea subiectivității naratorului. Numai experimentele bine controlate pot izola cauzele și descoperi o cură.

– Există vreo justificare în a face vreo creatură să sufere? am insistat eu.

Profesorul mi-a amintit că majoritatea ființelor omenești, ca și a animalelor de casă, trăiesc astăzi pentru că s-au făcut experimente pe animale. Fără ele, poliomielita ar face încă ravagii, iar varicela ar fi foarte răspîndită.

– Pe de altă parte, a continuat el, știi că istoria științei este plină de promisiuni neîndeplinite, de tehnici ce se presupunea că vor ușura suferințele omenești, dar n-au reușit. Să te întreb întîi ceva: există șanse întemeiate să elimini, cu timpul, mai multă suferință decît provoci acum pe o perioadă scurtă? În al doilea rînd, pot savanții să generalizeze de la animale la oameni?

Am răspuns afirmativ la ambele întrebări. În primul rînd, aveam un model capabil, speram, să rezolve misterul neajutorării omenești. Dacă se realiza acest lucru, atunci alinarea suferinței avea să fie considerabilă. În al doilea rînd, știam că știința obținuse deja o serie de teste clare,

menite să demonstreze cînd anume generalizarea de la animale la om avea să reușească și cînd urma probabil să eșueze. Am decis să le încerc.

Profesorul m-a avertizat că adesea oamenii de știință cad pradă propriilor ambiții și uită foarte ușor idealurile de la care au pornit. M-a rugat să iau două hotărîri: în ziua cînd îmi va fi clar că am descoperit principiile de bază a ceea ce voiam să știu să nu mai lucrez cu cîini, iar cînd voi fi găsit răspunsurile la problemele esențiale a căror rezolvare necesita experiențe pe animale să nu mai lucrez niciodată cu animale.

M-am întors în laborator plin de speranța că voi crea un model «animal» de neajutorare. Numai un singur alt student, Steven Maier, credea că țelul meu e realist. Acest tînăr timid, studios, venit din Bronx, a fost repede atras de proiect. Crescuse în sărăcie și se remarcase la liceul de știință din Bronx. Știa ce înseamnă să fii neajutorat pe lumea asta și ce înseamnă să lupți. Și mai credea că a descoperi un model de neajutorare umană era un țel căruia merită să-ți dedici cariera. Am pus la punct un experiment pentru a demonstra că animalele pot învăța neajutorarea. L-am numit «triadic» deoarece implica trei grupuri de cîini.

Primului grup îi aplicam șocuri de care puteau scăpa. Împingînd un carton cu botul, cîinele din respectivul grup putea să oprească șocurile. Avea astfel controlul, deoarece unul dintre răspunsurile sale conta.

Aparatul ce producea șocuri pentru grupul al doilea de cîini era cuplat cu cel pentru primii. Cîinii primeau exact aceleași șocuri ca și primii, dar orice fel de reacție ar fi avut – nu conta. Șocul suferit de un cîine din acest grup înceta numai cînd cîinele din *primul* grup împingea cartonul.

Cel de-al treilea grup nu primea nici un fel de șocuri.

După ce cîinii terminau experimentul, conform grupului din care făceau parte, toți erau duși în «navetă». Au învățat repede să sară peste obstacol pentru a scăpa de șoc. Am presupus totuși că, dacă aceia din grupul al doilea ar fi învățat că nimic din ceea ce făceau nu conta, aveau să se așeze pe jos și să rămînă pasivi.

Profesorul Solomon s-a declarat sceptic. În teoriile psihologice la modă nu exista loc pentru ideea că animalele sau oamenii ar putea învăța neajutorarea.

– Organismele, a spus Solomon atunci cînd am mers să discutăm proiectul cu el, învață răspunsuri numai cînd acestea duc fie la răsplată, fie la pedeapsă. În experimentele pe care le propuneți răspunsurile nu sînt legate nici de pedepse, nici de răsplăți. Acestea survin indiferent de ceea ce face animalul, nefiind o condiție care să producă învățăminte în nici o teorie a învățării.

– Cum să învețe animalele că nimic din ceea ce fac nu contează? a intervenit Bruce Overmier. Animalele nu au o viață mentală de ordin superior. Probabil că n-au nici un fel de cogniții.

Deși sceptici, amîndoi ne-au sprijinit. Ne-au mai sfătuit să nu ne pripim să tragem vreo concluzie. Se putea foarte bine ca animalele să nu scape de șoc din alt motiv, nu pentru că descoperiseră că orice reacție este inutilă. Era posibil ca însuși stresul șocului să-i facă pe cîini să pară că renunță.

Steve și cu mine credeam că experimentul triadic va studia și aceste posibilități deoarece grupurile ce primeau șocuri de care puteau sau nu să scape urmau să sufere aceeași doză de stres fizic. Dacă aveam dreptate și neajutorarea era elementul primordial, atunci aveau să renunțe numai cîinii care primeau șocuri de care efectiv nu puteau scăpa.

La începutul lui ianuarie 1965, am supus primul cîine la șocuri de care putea scăpa și un al doilea cîine la șocuri identice, de care însă nu putea scăpa. Celui de-al treilea

nu i s-a făcut nimic. Ziua următoare am dus cîinii în navetă și le-am aplicat șocuri de care puteau scăpa cu ușurință sărind peste mica barieră ce despărțea cele două compartimente ale cutiei.

În cîteva secunde, cîinele care învățase că poate controla șocurile a descoperit că poate sări peste barieră și scăpa. Cîinele care nu primise nici un fel de șoc înainte a descoperit același lucru tot în cîteva secunde. Dar cîinele care văzuse că orice ar fi făcut nu conta n-a depus nici un fel de efort să scape, deși putea privi cu ușurință peste barieră, la zona fără șocuri a navetei. În mod jalnic, a renunțat repede și s-a întins pe jos, deși primea regulat un șoc. Nu a descoperit nicicînd că ar putea scăpa de el sărind pur și simplu în partea cealaltă!

Am repetat experimentul cu opt triade. Șase dintre cei opt cîini din grupul neajutorat au rămas în navetă și au renunțat, în timp ce nici unul dintre cei opt din grupul care învățase că poate controla șocul nu a renunțat.

Steve și cu mine eram acum convinși că numai lucrurile de neocolit produceau renunțare, deoarece tipul identic de șoc, atunci cînd era sub controlul animalului, nu ducea la nici o renunțare. În mod clar, animalele pot învăța că acțiunile lor sînt inutile, iar atunci cînd învață asta nu mai au nici o inițiativă, devin pasivi. Luasem prima premisă de bază a teoriei învățării – anume că învățarea se produce numai atunci cînd un răspuns conduce la o răsplată sau o pedeapsă – și demonstrasem că este greșită.

Împreună cu Steve, am scris despre această descoperire și, surprinzător, editorul de la *Journal of Experimental Psychology*, cea mai conservatoare publicație din domeniu, a găsit de cuviință să ne publice contribuția ca articol de fond. Mănușa fusese aruncată teoreticienilor învățării din lumea întreagă. Iată doi foști studenți fără pic de experiență spunîndu-le marelui B. F. Skinner, guru al behavio-

rismului, și tuturor discipolilor săi că se înșală chiar în premisa fundamentală!

Behavioriștii nu s-au lăsat cu una cu două. Un foarte venerabil profesor din departamentul nostru de la universitate – însuși fostul editor al *Journal of Experimental Psychology* timp de 20 de ani – mi-a scris, comunicîndu-mi că articolul nostru îi făcuse «greață». La o întrunire internațională am fost abordat de principalul discipol al lui Skinner, care m-a informat că «animalele nu învață nimic, ci numai reacționează».

Nu au fost multe experimente cruciale în istoria psihologiei, dar Steve Maier, de numai 24 de ani pe atunci, a realizat unul dintre ele. A fost un act de curaj, întrucît experimentul lui Steve ataca o tradiție împămîntenită, behaviorismul. De 60 de ani, psihologia americană era dominată de acest curent. Toate marile personalități din domeniul învățămîntului erau behavioriști care, de mai bine de două generații, ocupau orice post academic bun în psihologie. Deși behaviorismul era, în mod cert, exagerat. (Știința obține adesea mult credit din lucruri exagerate.)

La fel ca în cazul freudismului, principala idee a doctrinei behavioriste mergea împotriva bunului-simț. Behavioriștii afirmau insistent că întreg comportamentul unei persoane este determinat numai și numai de o viață întreagă de pedepse și recompense. Acțiunile răsplătite (un zîmbet, de exemplu, care a adus după sine o mîngîiere) aveau mari șanse să fie repetate, iar cele care atrăseseră pedepse erau suprimate. Și cu asta basta.

Conștiința – gîndirea, planificarea, așteptările, amintirea – nu are nici efect asupra acțiunilor noastre, așa cum vitezometrul nu face o mașină să se miște, ci doar arată ce se întîmplă. Ființa omenească, susțineau behavioriștii, este în întregime modelată de mediul extern – prin recompense și pedepse –, și nu de gînduri interioare.

Este greu de crezut că oameni inteligenți au subscris la această idee un timp atît de îndelungat, și totuși, de la sfîrșitul celui de-al doilea război mondial, psihologia americană a fost condusă de dogmele behaviorismului. Acesta are o perspectivă deosebit de optimistă asupra organismului omenesc, ceea ce face progresul fermecător de simplu. Pentru a schimba o persoană nu trebuie decît să-i schimbi mediul. Oamenii comit crime pentru că sînt săraci, dar, dacă se elimină sărăcia, va dispărea și crima. Dacă prinzi un hoț, poți să-l dai pe brazdă modificînd elementele vieții sale. Pedepsește-l pentru că fură și recompensează-l pentru orice comportament constructiv. Prejudecata provine din necunoașterea oamenilor și poate fi înfrîntă învățînd să-i cunoști. Prostia derivă din lipsa de educație și poate fi învinsă prin școală pentru toată lumea.

În timp ce europenii aveau o abordare genetică a comportamentului – vorbind în termeni de trăsături de caracter, gene, instincte și așa mai departe –, americanii susțineau teza conform căreia comportamentul este în întregime determinat de mediu. E mai mult decît un accident faptul că cele două țări în care behaviorismul a înflorit – Statele Unite și Uniunea Sovietică – sînt, cel puțin în teorie, leagăne ale egalitarismului. «Toți oamenii sînt creați egali» și «de la fiecare conform abilităților, fiecăruia conform nevoilor» au fost deopotrivă axele ideologice ale behaviorismului și ale sistemelor politice american și sovietic.

Așa stăteau lucrurile în 1965, cînd ne-am pregătit contraatacul împotriva behavioriștilor. Noi credeam că noțiunea behavioristă conform căreia totul se reduce la pedepse și recompense este falsă. Să ne gîndim la explicația dată în cazul unui șobolan care apasă o bară pentru a obține mîncare: atunci cînd șobolanul a primit hrană prin apăsarea barei, o va mai apăsa și altă dată, deoarece asocierea dintre apăsarea barei și mîncare a fost stimulată în prealabil de

o recompensă. Sau explicația behavioristă a muncii oamenilor: omul merge la lucru numai fiindcă răspunsul i-a fost deja întărit de recompensă, nu din cauză că se așteaptă la recompensă. Viața mentală a persoanei sau a șobolanului nu există sau nu joacă nici un rol cauzal în perspectiva behavioristă. Spre deosebire de adepții acesteia, noi credeam că evenimentele mentale sînt cauzale. Șobolanul *se așteaptă* ca prin apăsarea barei să capete mîncare; omul *se așteaptă* ca mersul la serviciu să ducă la primirea unui salariu. Noi consideram că motivația celui mai voluntar comportament este ceea ce aștepți să rezulte din acesta.

Cu privire la neajutorarea învățată, Steve și cu mine credeam că animalele se așezaseră pe jos deoarece învățaseră că, orice ar face, nu contează – și de aceea se așteptau ca nimic din ce fac să nu aibă vreo însemnătate în viitor. O dată ce li se formase această așteptare, nu aveau de ce să se mai angajeze în vreo acțiune.

– Pasivitatea derivă din două surse, a fost de părere Steve. Precum bătrînii din aziluri, înveți să fii pasiv dacă merită. Personalul este mult mai drăguț dacă pari docil decît dacă ești pretențios. Sau poți deveni pasiv și renunța la tot, dacă îți închipui că nimic nu mai contează oricum te-ai comporta, docil sau pretențios. Cîinii nu sînt pasivi pentru că ar fi învățat că pasivitatea pune capăt șocului. Mai degrabă cîinii renunță pentru că se așteaptă ca tot ce fac să nu aibă importanță.

Behavioriștii nu puteau accepta că acei cîini «neajutorați» învățaseră să se aștepte ca nimic din ceea ce făceau să nu conteze. În fond, ei susțineau că singurul lucru pe care un animal – sau o ființă omenească – îl poate învăța este o acțiune (sau, în limbajul profesiei, un răspuns motor). Nu ar putea niciciînd învăța un gînd sau o așteptare. Așa că forțau lucrurile, susținînd că animalele pățiseră ceva, fuseseră cumva recompensate pentru că stăteau pe jos.

Cîinii primeau șocuri de care nu puteau scăpa. Existaseră momente, arătau behavioriștii, cînd se întîmplase ca animalele să stea jos la încetarea șocului. Oprirea durerii, spuneau ei, a întărit impulsul de a sta jos. În consecință, cîinii stăteau jos și mai mult, iar șocul înceta din nou, ceea ce întărea în continuare statul jos.

Acest argument a reprezentat ultimul refugiu al unei opinii elaborate cu grijă (deși incorecte, după părerea mea). La fel de bine se putea pretinde că animalele n-au fost recompensate pentru a sta jos, ci pedepsite – prin faptul că uneori șocul *pornea* atunci cînd animalele stăteau; asta ar fi trebuit să pedepsească statul jos și să-l suprime. Behavioriștii treceau cu vederea această hibă din argumentația lor. Noi am replicat că animalele, în fața șocului pe care nu-l puteau controla, s-au dovedit capabile de a procesa informația, învățînd că nimic din ceea ce fac nu contează.

Aici a survenit strălucitul test al lui Steve Maier.

– Hai să supunem cîinii chiar procesului prin care behavioriștii cred că animalele devin ultraneajutorate, a spus Steve. Cîinii sînt recompensați pentru că nu se mișcă, spun ei. Foarte bine. O să-i recompensăm că nu se mișcă. De cîte ori stau nemișcați cinci secunde, oprim șocurile. Cu alte cuvinte, testul făcea în mod deliberat ceea ce behavioriștii susțineau că s-ar fi petrecut accidental.

Behavioriștii pretinseseră că o recompensă pentru statul nemișcat ar determina acest comportament. Steve nu era de acord.

– Știm amîndoi că animalele vor învăța că stînd jos, pur și simplu, șocurile vor înceta. O să învețe că rămînînd nemișcate cinci secunde pot face șocurile să înceteze. O să-și spună: «Păi putem controla treaba asta!» Și, conform teoriei noastre, o dată ce învață ce înseamnă controlul, nu vor deveni niciodată neajutorate.

Steve a pus la cale un experiment în două faze. În prima, cîinii pe care Steve îi numea «din grupul nemişcat» aveau să fie supuşi unui şoc care înceta numai dacă stăteau nemişcaţi. Al doilea grup, aşa-numitul «grup cuplat», avea să primească şocul o dată cu grupul celor nemişcaţi, dar nimic din ceea ce făceau «cuplaţii» nu afecta şocul. Acesta înceta numai cînd cîinii din grupul nemişcat stăteau pe loc. Celui de-al treilea grup i se spunea «grupul neşocat».

A doua parte a experimentului consta în a duce toţi cîinii în navetă pentru a-i învăţa cum «să sară peste» şoc. Behavioriştii preziceau că, atunci cînd va apărea şocul, atît cîinii din «grupul nemişcat» cît şi cei din «grupul cuplat» vor sta pe loc, părînd neajutoraţi – din cauză că ambele grupuri primiseră înainte recompense, fiind scutite de şocuri atunci cînd stăteau nemişcate. Comparativ, spuneau behavioriştii, cîinii din «grupul nemişcat» vor fi şi mai pasivi pentru că fuseseră recompensaţi în mod constant pentru nemişcare, în timp ce cîinii din «grupul cuplat» fuseseră recompensaţi numai cînd şi cînd. Mai susţineau, de asemenea, că grupul neşocat n-o să fie deloc afectat.

Noi, cognitiviştii, nu eram de acord. Susţineam că aceia din «grupul nemişcat», care învăţaseră că au control atunci cînd şocul încetează, n-or să devină neajutoraţi. Cînd vor prinde ocazia să sară peste bariera din navetă, o vor face degrabă. Am mai presupus că majoritatea celor din grupul cuplat vor deveni neajutoraţi şi, desigur, că grupul neşocat nu va fi afectat şi va scăpa cu agilitate de şocuri.

Am supus cîinii primei părţi a experimentului, apoi i-am dus la navetă. Iată ce s-a întîmplat:

Majoritatea celor din grupul cuplat au zăcut, pur şi simplu, aşa cum prevăzuseră ambele tabere. Cîinii din grupul neşocat nu au fost afectaţi. Cît despre cîinii din celălalt grup, cînd au ajuns la navetă au rămas nemişcaţi cîteva secunde, aşteptînd ca şocul să se oprească. Văzînd că nu

încetează, s-au fîțîit un pic, căutînd altă metodă pasivă de a anula șocul. Foarte repede au ajuns la concluzia că nu există nici una și au sărit imediat peste barieră.

Cînd părerile se ciocnesc, așa cum se întîmplase cu cele ale behavioriștilor și ale cognitiviștilor cu privire la neajutorare, este foarte greu să realizezi un experiment care să lase partea adversă fără replică. Steve Maier, la cei 24 de ani ai săi, reușise.

Acrobațiile behavioriștilor mi-au amintit de problema epiciclurilor. Astronomii din Renaștere au rămas cu gura căscată aflînd de observațiile făcute de Tycho Brahe. Din cînd în cînd, planetele păreau să se întoarcă pe «cărările» pe care tocmai apucaseră. Astronomii care credeau că Soarele se mișcă în jurul Pămîntului au explicat aceste retrageri cu ajutorul epiciclurilor: cercuri mici într-unul mare, de-a lungul cărora corpurile cerești se rotesc periodic. Pe măsură ce se făceau mai multe observații, astronomii tradiționaliști au fost nevoiți să postuleze tot mai multe epicicluri. În cele din urmă, cei care credeau că Pămîntul se învîrte în cerc în jurul Soarelui (de fapt urmează o traiectorie eliptică) au avut cîștig de cauză asupra geocentriștilor pur și simplu pentru că perspectiva lor necesita mai puține epicicluri și, în consecință, era mai plauzibilă. Expresia «mai adaugă un epiciclu» a ajuns să fie folosită în legătură cu orice fel de savanți care, găsindu-se în dificultatea de a susține o ipoteză șubredă, postulează cu disperare alte și alte subteze în speranța de a-și sprijini ideea.

Descoperirile noastre, împreună cu cele ale unor gînditori precum Noam Chomsky, Jean Piaget și psihologii procesării informației, au extins cîmpul de investigație a minții și i-au pus pe behavioriști la respect. Deja în 1975 studiul științific al proceselor mentale ale oamenilor și animalelor a detronat comportamentul șobolanilor ca subiect predilect al lucrărilor de doctorat.

Steve Maier şi cu mine am descoperit cum să producem neajutorare învăţată. Dar, dacă o generasem, puteam s-o şi vindecăm?

Am luat un grup de cîini pe care-i învăţasem să fie neajutoraţi şi am tras de bietele animale înainte şi-napoi în navetă, peste barieră şi la loc, pînă cînd au ajuns să se mişte din proprie iniţiativă şi să-şi dea seama că propriile acţiuni dau rezultate. Cînd ajungeau în acest punct, vindecarea era sută la sută sigură şi durabilă.

Ne-am ocupat de prevenire şi am descoperit un fenomen pe care l-am numit «imunizare». Dacă înveţi dinainte că reacţia ta are cu adevărat o valoare, atunci previi neajutorarea. Am văzut cum cîinii care învaţă de mici acest lucru rămîn «imuni» pentru toată viaţa. Implicaţiile pentru oameni erau uluitoare.

Pusesem astfel bazele unei teorii şi, aşa cum hotărîsem în ziua aceea la Princeton, cînd profesorul şi cu mine discutaserăm despre etica experienţelor pe animale, Steve Maier şi cu mine am oprit experimentele pe cîini.

## Vulnerabilitate şi invulnerabilitate

Articolele noastre apăreau acum cu regularitate. Teoreticienii învăţării au reacţionat aşa cum era de presupus: cu neîncredere, furie şi critici aprinse. Acea controversă, cam tehnică şi plicticoasă, a durat 20 de ani şi, pe cît se pare, noi am învins. Chiar şi cei mai intransigenţi behaviorişti au început, finalmente, să predea studenţilor neajutorarea învăţată şi s-o studieze.

Cele mai constructive reacţii au venit de la oamenii de ştiinţă interesaţi de aplicarea neajutorării învăţate în probleme legate de suferinţa umană. Una dintre cele mai subtile a venit de la Donald Hiroto, un japonez de 30 de ani de la Oregon State University. Hiroto căuta o temă de doctorat

și a dorit să afle detalii despre ce făcuserăm noi. Voia să vadă dacă descoperirea noastră se aplică și oamenilor – și de aceea a adaptat experimentele făcute de noi pe cîini.

Hiroto a luat un grup de voluntari, l-a dus într-o cameră, a dat drumul la muzică foarte tare și le-a dat oamenilor sarcina să descopere cum se oprește. Subiecții au încercat toate combinațiile posibile pe panoul de butoane, dar zgomotul pur și simplu nu înceta. Nimic nu a mers. Un alt grup a reușit să oprească zgomotul apăsînd pe niște butoane din partea dreaptă a panoului. Un al treilea grup nu a fost supus la nici un fel de zgomote.

Apoi Hiroto a dus grupurile într-o cameră unde se găsea o navetă. Puneai mîna pe o latură a ei și izbucnea un zgomot puternic, puneai mîna pe cealaltă latură și zgomotul se oprea.

Într-o după-amiază (era în 1971), Hiroto m-a sunat și mi-a spus că obținuse niște rezultate care ar putea să însemne ceva, chiar foarte mult. Oamenii cărora li se pusese muzică de care nu aveau cum scăpa pur și simplu stătuseră pasivi în navetă, fără să facă nimic! Mi-am dat seama că Hiroto era tare emoționat, deși încerca să-și păstreze calmul științific.

– A fost ca și cînd ar fi învățat că sînt neajutorați, incapabili să oprească zgomotul, așa că nici n-au mai încercat, deși totul, și locul și momentul, fusese modificat. Pe tot parcursul experimentului au echivalat zgomotul cu neajutorarea. În schimb ceilalți, care la început s-au confruntat cu un zgomot de care se putea scăpa sau cu nici un fel de zgomot, au învățat să-l oprească foarte ușor!

Am simțit că asta reprezenta încununarea tuturor anilor noștri de muncă și de studiu. Dacă oamenii puteau învăța să fie neajutorați în fața unui neajuns minor cum este zgomotul, atunci poate că, fiind supuși unor experiențe de viață din care rezultă că acțiunile lor sînt inutile, fiind supuși

unor şocuri serioase, învaţă de asemenea să fie neajutoraţi. Poate că reacţia omului la o pierdere în general – respingerea de către cei pe care i-a iubit, insuccese la serviciu, moartea soţului/soţiei – poate fi înţeleasă prin modelul neajutorării învăţate.*

Conform studiilor lui Hiroto, printre oamenii pe care a încercat să-i facă neajutoraţi unul din trei nu s-a lăsat – fapt deosebit de important. Un animal din trei nu devenea nici el neajutorat în urma şocurilor inevitabile. Experienţe ulterioare, în care s-au folosit discurile lui Bill Cosby care cîntau şi se opreau indiferent de ce făceau oamenii, sau monede ce cădeau din automate pe neaşteptate, sprijină descoperirile lui Hiroto.

Testul său a avut şi alt rezultat fascinant: din zece oameni nesupuşi nici unui şoc, unul în medie a stat de la început în navetă nemişcat şi pasiv la zgomotul supărător. Ceva similar se întîmplase în experienţele cu animale: un animal din zece rămînea nemişcat de la început. Satisfacţia ştiinţifică ne-a fost repede înlocuită de o curiozitate intensă. Cine renunţă uşor şi cine nu renunţă? Cine supravieţuieşte atunci cînd nu ajunge la nici un rezultat în munca sa ori este respins de cineva pe care l-a iubit intens, multă vreme? Şi de ce? În mod cert, unii nu reuşesc. Ca şi cîinii neajutoraţi, clachează. Alţii însă reuşesc. Precum acei subiecţi energici din experienţele noastre, o iau de la început şi, în ciuda oricărui eşec, reuşesc să meargă mai departe şi să-şi reconstruiască viaţa. Sentimentaliştii numesc asta «triumful voinţei omeneşti» sau «curajul de a fi» – ca şi cînd astfel de etichete ar explica ceva.

---

* Mă grăbesc să spun că oamenii din experimentele de neajutorare nu au părăsit laboratorul într-o stare de depresie. La sfîrşitul testului li se spunea că zgomotul era manipulat sau că problema nu se putea rezolva. În consecinţă, simptomele dispăreau. (*N.a.*)

După șapte ani de experimentări ne era clar că acea rezistență remarcabilă în fața eșecului nu trebuie neapărat să rămînă ceva misterios. Nu este o trăsătură înnăscută; poate fi dobîndită. Explorarea implicațiilor colosale ale acestei descoperiri a reprezentat munca mea din ultimii 15 ani.

TREI

# Explicația nenorocului

Universitatea Oxford nu este un loc unde să te simți în largul tău dacă trebuie să susții o conferință.

M-am lansat însă, în acea zi din aprilie 1975, în discursul despre neajutorare și am respirat ușurat văzînd că ideile mele sînt bine primite de audiență. Cu excepția unui personaj din primul rînd, care s-a dovedit a fi John Teasdale, conferențiar la secția de psihiatrie, proaspăt sosit de la spitalul Maudsley din Londra.

– N-ar trebui să vă lăsați amăgiți de o asemenea poveste fermecătoare, s-a adresat el audienței după ce îmi terminasem conferința și primisem tradiționalele încurajări din partea profesorului care îmi era referent. Teoria nu e deloc convingătoare, a continuat Teasdale. Vorbitorul a trecut peste faptul că o treime dintre subiecții umani nu au devenit neajutorați. De ce? Și dintre cei care au devenit, unii au revenit la normal, alții nu. Unii s-au arătat neajutorați numai în acea situație în care învățaseră să fie neajutorați: n-au mai încercat să scape de zgomot. În timp ce alții au renunțat în situații complet noi. Să ne întrebăm iarăși de ce. Unii și-au pierdut stima de sine și s-au autoînvinovățit

pentru că n-au reușit să scape de zgomot, în timp ce alții l-au acuzat pe cel care făcea experimentul că le dăduse probleme imposibil de soluționat. De ce?

Zece ani de cercetări ale căror rezultate mi se păreau de nezdruncinat cînd începusem să vorbesc se risipeau parcă, lăsînd loc unor dubii serioase. Am murmurat ceva despre modul în care progresează știința și l-am întrebat pe Teasdale dacă el era în stare să rezolve paradoxul pe care mi-l dezvăluise.

– Cred că da, a spus el, dar nu este nici locul și nici timpul potrivit.

Deocamdată nu vă voi oferi soluția lui Teasdale, ci vă voi ruga să parcurgeți un scurt test care vă va permite să descoperiți dacă sînteți optimist sau pesimist.

## Testați-vă optimismul

Nu vă grăbiți să răspundeți la întrebări. În medie testul durează cam 15 minute. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte. Este important să parcurgeți testul *înainte* de a citi analiza care va urma, tocmai pentru ca răspunsurile dumneavoastră să nu fie influențate.

Citiți descrierea fiecărei situații și imaginați-vă cu intensitate că vi se întîmplă chiar dumneavoastră. Probabil că n-ați trecut prin toate situațiile descrise în test, dar asta nu are importanță. Se poate să nu vi se potrivească nici unul dintre răspunsuri. Nu vă opriți și încercuiți fie A, fie B, alegînd soluția cu cele mai mari șanse să vi se aplice. Este posibil să vi se pară că unele răspunsuri nu sună bine, dar nu alegeți ceea ce credeți că *ar trebui* să spuneți sau ceea ce pare corect pentru alții, ci numai ce vi se pare potrivit dumneavoastră.

Încercuiți numai un singur răspuns la fiecare întrebare. Deocamdată nu luați în considerație punctajul.

1. Proiectul de care răspunzi se dovedește un mare succes. PsP
A. *I-am supravegheat îndeaproape pe toți care au lucrat la proiect.* 1
B. *Toți au acordat mult timp proiectului și au depus multă energie* 0

2. Te împaci cu perechea ta (prieten/prietenă) după ce v-ați certat. PmP
A. *Îl/o iert.* 0
B. *Am tendința să iert.* 1

3. Mergînd cu mașina spre casa unui prieten, te rătăcești. PsN
A. *Nu am cotit la timp.* 1
B. *Prietenul nu mi-a explicat corect cum să ajung.* 0

4. Perechea (prietenul/prietena) îți face un cadou neașteptat. PsP
A. *I-a crescut salariul.* 0
B. *Cu o seară înainte i-am oferit o cină specială la restaurant.* 1

5. Ai uitat de ziua de naștere a soțului/soției (prietenului/prietenei) PmN
A. *Nu țin minte zilele de naștere.* 1
B. *M-au preocupat alte lucruri.* 0

6. Primești o floare de la cineva care te admiră în secret. PrP
A. *Îl/o atrag.* 0
B. *Sînt o persoană populară.* 1

7. Candidezi pentru un post în administrația locală și cîștigi. PrP
A. *Am depus multă energie în campanie.* 0
B. *Muncesc foarte serios, indiferent ce fac.* 1

8. Ai ratat o întîlnire importantă. PrN
A. *Memoria îmi joacă feste cîteodată.* 1
B. *Uneori uit să-mi consult agenda.* 0



BUSINESS CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9. Candidezi pentru un post în administraţia locală şi pierzi. PsN
A. *N-am făcut suficientă campanie.* 1
B. *Persoana care a cîştigat cunoştea mai multă lume.* 0

10. Ai oferit un dineu reuşit. PmP
A. *Am fost deosebit de antrenant în acea seară.* 0
B. *Sînt o gazdă bună.* 1

11. Previi un delict, chemînd poliţia. PsP
A. *Un zgomot ciudat mi-a atras atenţia.* 0
B. *În ziua aceea am fost «pe fază».* 1

12. Ai fost extrem de sănătos tot anul. PsP
A. *În jurul meu fiind foarte puţini oameni bolnavi, nu am fost expus.* 0
B. *M-am străduit să mănînc şi să mă odihnesc bine.* 1

13. Datorezi bani bibliotecii pentru o carte returnată prea tîrziu. PmN
A. *Cînd sînt prins de ceea ce citesc uit adesea data returnării.* 1
B. *Am fost atît de prins cu scrisul lucrării, încît am uitat să înapoiez cartea.* 0

14. Acţiunile pe care le deţii îţi aduc o grămadă de bani. PmP
A. *Brokerul meu a decis să încerce ceva nou.* 0
B. *Brokerul meu este un investitor de primă mînă.* 1

15. Cîştigi o întrecere sportivă. PmP
A. *M-am simţit de neînvins.* 0
B. *M-am antrenat foarte bine.* 1

16. Ratezi un examen important. PrN
A. *Nu sînt la fel de inteligent ca aceia care l-au luat.* 1
B. *Nu m-am pregătit bine.* 0



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17. Ai gătit o masă specială pentru un prieten și el/ea abia s-a atins de mîncare. **PrN**
A. *N-am gătit bine.* **1**
B. *Am pregătit masa pe fugă.* **0**

18. Pierzi o competiție sportivă pentru care te-ai antrenat mult timp. **PrN**
A. *Nu sînt genul sportiv.* **1**
B. *Nu sînt bun la sportul respectiv.* **0**

19. Rămîi noaptea fără benzină pe o stradă întunecoasă. **PsN**
A. *N-am controlat cîtă benzină mai e în rezervor.* **1**
B. *Indicatorul de benzină s-a stricat.* **0**

20. Îți pierzi răbdarea cu un prieten. **PmN**
A. *Mă bate mereu la cap.* **1**
B. *Era pus pe harță.* **0**

21. Ești penalizat pentru că nu ai depus formularele de impozit global la timp. **PmN**
A. *Mereu amîn formalitățile legate de impozite.* **1**
B. *Anul acesta m-am lenevit cu impozitul.* **0**

22. Ceri o întîlnire unei persoane și te refuză. **PrN**
A. *În ziua aceea am fost o catastrofă.* **1**
B. *N-am știut ce să spun cînd am cerut întîlnirea.* **0**

23. Gazda unui spectacol-concurs te alege din public pentru a participa la emisiune. **PsP**
A. *Stăteam pe locul potrivit.* **0**
B. *Păream cel mai entuziast.* **1**

24. La o petrecere ești invitat/invitată des la dans. **PmP**
A. *Atrag simpatia oamenilor la petreceri.* **1**
B. *În seara aceea eram în mare formă.* **0**



BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25. Îi cumperi soţului/soţiei (prietenului/prietenei) un cadou care nu-i place. PsN
A. *Nu dau suficientă atenţie chestiilor de acest gen.* 1
B. *Are gusturi foarte dificile.* 0

26. Te descurci de minune la un interviu pentru un post. PmP
A. *M-am simţit foarte încrezător în cursul acelui interviu.* 0
B. *Mă descurc bine la interviuri.* 1

27. Spui un banc şi toată lumea rîde. PsP
A. *Bancul era bun.* 0
B. *L-am spus exact la momentul potrivit.* 1

28. Şeful îţi dă foarte puţin timp ca să termini un proiect, dar tu îl duci oricum la bun sfîrşit. PrP
A. *Sînt bun în meseria mea.* 0
B. *Sînt o persoană eficientă.* 1

29. În ultimul timp te-ai simţit cam obosit. PmN
A. *Niciodată n-apuc să mă destind.* 1
B. *Am fost deosebit de ocupat săptămîna asta.* 0

30. Inviţi pe cineva la dans şi te refuză. PsN
A. *Nu dansez destul de bine.* 1
B. *Persoanei respective nu-i place să danseze.* 0

31. Salvezi pe cineva care e gata-gata să se sufoce înecîndu-se cu ceva. PrP
A. *Cunosc o tehnică prin care se opreşte înecatul.* 0
B. *Ştiu ce să fac în situaţii de criză.* 1

32. Partenerul tău romantic doreşte să o răriţi un timp. PrN
A. *Sînt prea egoist(ă).* 1
B. *Nu petrec suficient timp cu el/ea.* 0

33. Un prieten spune ceva care te jigneşte. PmN
A. *Întotdeauna trăncăneşte vrute şi nevrute fără să se gîndească la ceilalţi.* 1
B. *Era prost dispus(ă) şi şi-a vărsat năduful pe mine.* 0

34. Șeful vine la tine să-ți ceară sfatul. **PrP**
A. *Sînt expert în subiectul respectiv.* **0**
B. *Mă pricep să dau sfaturi utile.* **1**

35. Un prieten îți mulțumește pentru ajutorul acordat într-o perioadă grea. **PrP**
A. *Îmi face plăcere să-l/s-o ajut cînd e la ananghie.* **0**
B. *Îmi pasă de orice om.* **1**

36. Te distrezi de minune la o petrecere. **PsP**
A. *Toată lumea era drăguță.* **0**
B. *Am fost drăguț cu ceilalți.* **1**

37. Doctorul îți spune că forma ta fizică este bună. **PrP**
A. *Mă străduiesc să fac exerciții fizice regulat.* **0**
B. *Mă preocupă foarte mult sănătatea mea.* **1**

38. Soțul/soția (prietenul/prietena) ți-a pregătit un sfîrșit de săptămînă romantic departe de casă. **PmP**
A. *Avea nevoie să iasă cîteva zile.* **0**
B. *Îi place să experimenteze lucruri noi.* **1**

39. Doctorul îți spune că mănînci prea mult zahăr. **PsN**
A. *Nu dau prea mare atenție alimentației.* **1**
B. *N-ai cum să eviți zahărul, este în tot ce mănînci.* **0**

40. Ești rugat să conduci un proiect important. **PmP**
A. *Tocmai am terminat cu brio un proiect similar.* **0**
B. *Știu să supervizez.* **1**

41. Tu și soțul/soția (prietenul/prietena) vă certați adesea. **PsN**
A. *Am fost cam țîfnoasă/țîfnos și stresată/stresat în ultimul timp.* **1**
B. *A fost pus(ă) pe harță în ultimul timp.* **0**

42. Cazi de multe ori la schi. **PmN**
A. *Schiul e dificil.* **1**
B. *Pîrtiile sînt pline de gheață.* **0**

43. Cîştigi un premiu prestigios. PrP
A. *Am rezolvat o problemă importantă.* 0
B. *Am fost cel mai bun.* 1

44. Acţiunile tale ajung la cel mai scăzut nivel. PrN
A. *Nu ştiam prea multe despre mediul de afaceri la vremea aceea.* 1
B. *Am ales prost acţiunile.* 0

45. Cîştigi la loterie. PsP
A. *A fost o pură întîmplare.* 0
B. *Am ales numerele bune.* 1

46. Te-ai îngrăşat în vacanţă şi nu poţi slăbi. PmN
A. *Pe termen lung regimurile nu ajută.* 1
B. *Regimul pe care l-am încercat n-a dat rezultate.* 0

47. Eşti în spital şi te vizitează puţină lume. PsN
A. *Cînd sînt bolnav sînt ţîfnos.* 1
B. *Prietenii mei sînt neglijenţi în situaţii din astea.* 0

48. Nu ţi se onorează cartea de credit la magazin. PrN
A. *Cîteodată cred că am bani mai mulţi decît în realitate.* 1
B. *Cîteodată uit să alimentez cartea de credit.* 0

PUNCTAJ

PmN _____ PmP _____
PrN _____ PrP _____
SN _____
PsN _____ PsP _____
Total N _____ Total P _____
P–N _____

Acum lăsaţi testul deoparte. O să vă calculaţi punctajul mai încolo, pe măsură ce înaintăm în capitol.



BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## Stilul explicativ

Cînd John Teasdale a ridicat obiecţii după discursul ţinut de mine la Oxford, habar n-aveam că întrebările lui aveau să ducă la ceea ce-mi doream mai mult – să folosesc descoperirile făcute pentru a ajuta oamenii care suferă şi au nevoie de asistenţă.

Părăsind sala împreună cu Teasdale după conferinţă, l-am întrebat dacă n-ar dori să lucreze cu mine ca să construim o teorie adecvată. S-a declarat de acord şi am început să ne vedem frecvent. Am aflat că pentru el soluţia se reducea, în esenţă, la modul în care oamenii îşi explică lucrurile neplăcute care li se întîmplă. Cei care dau un anumit tip de explicaţii, spunea el, sînt predispuşi spre neajutorare. A-i învăţa să schimbe aceste explicaţii se putea dovedi o metodă eficientă de a le trata depresia.

Între timp, în America, teoria mea fusese contestată de două studente îndrăzneţe din propriul meu grup de lucru, Lyn Abramson şi Judy Garber. Fuseseră amîndouă entuziasmate de moda creată de lucrările lui Bernard Weiner. În anii '60, acest tînăr specialist în psihologia socială de la Universitatea din Los Angeles, California, începuse să se întrebe de ce unii oameni reuşesc atît de bine în ceea ce întreprind şi alţii nu. A ajuns la concluzia că modul în care oamenii interpretează cauzele succesului şi eşecului era singurul lucru care contează. Această abordare a primit numele de *teoria atribuirii* (căci îşi punea problema căror factori le atribuie oamenii succesele şi eşecurile lor).

Se contrazicea astfel ideea existentă despre realizare, a cărei demonstraţie clasică purta numele de PREE* (efectul de consolidare parţială–suprimare). PREE reprezintă o

---

* Am păstrat abrevierea din engleză, *PREE – the Partial Reinforcement Extinction Effect*. (*N.t.*)

teză răsuflată a teoriei învăţării. Dacă îi dai unui şobolan un cocoloş de mîncare de fiecare dată cînd apasă o bară, acţiunea se numeşte «consolidare continuă». Raportul recompensă–efort este de unu la unu, un cocoloş pentru o apăsare a barei. Dacă nu i se mai oferă hrană cînd apasă bara («suprimare»), şobolanul va apăsa de trei, patru ori înainte de a renunţa definitiv, văzînd că nu mai primeşte mîncare deloc. Dacă, pe de altă parte, în loc de consolidarea «unu la unu», i se acordă o consolidare «parţială» – să zicem un cocoloş, în medie, la cinci sau zece apăsări – şi apoi se trece la suprimare, şobolanul va apăsa bara de o sută de ori înainte de a renunţa.

PREE fusese demonstrat în anii '30. Este exact tipul de experiment care i-a construit reputaţia lui B. F. Skinner şi l-a consacrat drept guru al behavioriştilor. Principiul PREE însă, deşi funcţiona în cazul şobolanilor şi al porumbeilor, nu se aplica prea bine la oameni. Unii renunţau imediat ce avea loc suprimarea; alţii continuau.

Weiner bănuia de ce nu funcţiona şi la oameni. Cei care credeau că suprimarea era permanentă (ajungînd, de exemplu, la concluzia că «experimentatorul a decis să nu mă mai recompenseze») renunţau imediat, în timp ce aceia care îşi închipuiau că motivul suprimării este temporar («s-a produs vreun afurisit de scurtcircuit în echipament») perseverau, bănuind că situaţia avea să se schimbe şi recompensele vor reveni. Explicaţiile pe care şi le dădeau oamenii, şi nu programul de consolidare la care fuseseră supuşi determinau cît de influenţaţi erau de PREE. Teoria atribuirii postula în continuare că, la om, comportamentul este controlat nu doar de «programul de consolidare» din mediul extern, ci şi de o stare mentală internă, de explicaţiile pe care oamenii şi le dau pentru a înţelege de ce mediul exterior le-a programat astfel consolidarea.

Lucrarea a avut un impact deosebit în domeniu, mai ales asupra tinerilor studioși ca Lyn Abramson și Judy Garber.

Cum întotdeauna am subliniat în fața studenților mei importanța acceptării criticii, m-am grăbit să-i conving pe cei trei, Teasdale, Abramson și Garber, să mi se alăture cu scopul de a îmbunătăți teoria.

Cu John Teasdale, dedicat, la Oxford, psihoterapiei, am explorat posibilitatea de a trata depresia modificînd felul în care oamenii își explică lor înșiși cauzele evenimentelor neplăcute. În Philadelphia, cu Abramson și Garber, datorită interesului puternic manifestat de Lyn pentru etiologie, ne-am oprit asupra cauzelor maladiilor mentale.

Împreună cu Teasdale am purces la elaborarea unei lucrări ce susținea că terapia neajutorării și a depresiei ar trebui să se bazeze pe schimbarea explicațiilor oamenilor. În același timp, cu Abramson am început să scriu o lucrare despre motivele pentru care stilul explicativ al oamenilor ar putea fi cauza neajutorării și depresiei.

La un moment dat m-a contactat redactorul-șef de la *Journal of Abnormal Psychology*, spunîndu-mi că primise nenumărate remarce legate de controversata idee a neajutorării învățate și decisese să dedice un număr întreg acestei probleme. Mă întreba dacă doresc să scriu un articol. Am acceptat și i-am convins pe Lyn și John să mă lase să pun cap la cap cele două materiale pe care le concepuserăm împreună.

Abordarea noastră se inspira din teoria atribuirii a lui Bernard Wiener, dar se deosebea de aceasta în trei puncte. În primul rînd, pe noi ne interesau *obișnuințele* explicative, nu explicația unică pe care cineva o dădea unui unic eșec. Susțineam că există un așa-numit *stil* explicativ. Cu toții avem un stil de a percepe cauzele și, dacă ni se dă ocazia, impunem și celor din jur această deprindere. În al doilea

rînd, în vreme ce Weiner vorbise despre două dimensiuni ale explicației – permanența și personalizarea –, noi am introdus a treia dimensiune, puterea de răspîndire sau generalizarea. (Voi explica puțin mai încolo aceste concepte.) În al treilea rînd, în timp ce pe Weiner îl interesa realizarea, noi ne concentram asupra maladiei mentale și terapiei.

Ediția specială din *Journal of Abnormal Psychology* a apărut în februarie 1978. Conținea articolul nostru care răspundea de la bun început principalelor obiecții aduse teoriei inițiale asupra neajutorării învățate. A fost bine primit și a generat și mai multe studii decît teoria inițială. Am procedat apoi la întocmirea chestionarului pe care l-ați văzut mai devreme. Cu acesta se putea măsura cu ușurință stilul explicativ și ideea noastră putea fi aplicată la probleme adevărate din lumea reală, nu doar în laborator.

În fiecare an Asociația Americană de Psihologie acordă un «Premiu pentru debut în carieră» unui psiholog «cu merite științifice deosebite» în primii zece ani de activitate. În 1976 eu cîștigasem acest premiu pentru teoria neajutorării. În 1982 distincția i-a revenit lui Lyn Abramson pentru reformularea teoriei neajutorării.

## Cine nu renunță niciodată?

Ce gîndiți *dumneavoastră* despre cauzele necazurilor, mici sau mari, cu care vă confruntați? Unii oameni, cei care renunță ușor, obișnuiesc să spună despre nenorocirile survenite că sînt din cauza lor și că vor continua la nesfîrșit, subminînd tot ce fac. Alții, cei care nu cedează în fața nenorocirii, zic cam așa: «Au fost de vină circumstanțele nefaste, o să dispară repede și, în plus, mai sînt și alte lucruri pe lumea asta.»

Modul dumneavoastră obișnuit de a explica evenimentele negative, stilul dumneavoastră explicativ reprezintă

mai mult decît niște simple cuvinte pe care le rostiți cînd eșuați. Reprezintă o deprindere de a gîndi care se învață în copilărie și adolescență. Stilul explicativ derivă direct din opinia dumneavoastră despre locul pe care-l ocupați în această lume – indiferent că vă credeți valoros și merituos sau inutil și fără perspective. Este pecetea dumneavoastră de pesimist sau de optimist.

Testul pe care l-ați parcurs mai devreme vă definește stilul explicativ.

Există trei dimensiuni cruciale ale stilului explicativ: permanența, puterea de răspîndire sau generalizarea și personalizarea.

**Permanența.** Oamenii care renunță ușor cred că motivele evenimentelor neplăcute ce li se întîmplă sînt permanente. Evenimentele negative vor persista, le vor afecta viața întotdeauna. Oamenii care se opun neajutorării cred că aceste cauze ale evenimentelor neplăcute sînt temporare.

| PERMANENT (pesimist) | TEMPORAR (optimist) |
|---|---|
| «Sînt terminat.» | «Sînt foarte obosit.» |
| «Curele de slăbire nu au niciodată efect.» | «Curele de slăbire nu au efect dacă mănînci la restaurant.» |
| «Totdeauna mă cicălești.» | «Mă cicălești cînd nu-mi fac ordine în cameră.» |
| «Șeful e un ticălos.» | «Șeful e prost dispus.» |
| «Nu vorbești niciodată cu mine.» | «În ultimul timp n-ai mai vorbit cu mine.» |

Dacă gîndiți despre lucrurile neplăcute în termeni de «mereu» și «niciodată» – sau recurgînd la alte noțiuni permanente –, atunci aveți un stil pesimist. Dacă gîndiți în termeni de «uneori» sau «în ultimul timp», dacă folosiți

noţiuni restrictive şi daţi vina pentru evenimentele neplăcute pe circumstanţe trecătoare, atunci sînteţi optimist.

Acum să ne întoarcem la test. Priviţi cele opt puncte notate cu «PmN» (care înseamnă «permanent negativ»): întrebările cu numerele 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42 şi 46.

Acestea arată cît de permanente tindeţi să credeţi că sînt cauzele evenimentelor neplăcute. Fiecare enunţ notat cu «0» denotă optimism, iar cu «1» denotă pesimism. Aşa că, dacă alegeţi, de exemplu, «nu ţin minte zilele de naştere», şi nu «m-au preocupat alte lucruri» pentru a explica de ce uitaţi ziua de naştere a soţului/soţiei, alegeţi o cauză permanentă, deci pesimistă.

Adunaţi numerele din dreapta întrebărilor PmN. Scrieţi totalul pe linia PmN de la punctajul din pagina 50.

*Dacă totalul dumneavoastră PmN este 0 sau 1, sînteţi foarte optimist în această dimensiune; 2 sau 3 este un scor moderat optimist; 4 este mediu; 5 sau 6 este relativ pesimist; iar dacă aveţi un scor de 7 sau 8 veţi descoperi că partea a treia a acestei cărţi, «De la pesimism la optimism», vă este foarte utilă.*

Iată de ce dimensiunea permanenţei contează atît de mult – şi iată răspunsul nostru către John Teasdale, care se întreba de ce unii oameni rămîn mereu neajutoraţi, în timp ce alţii revin la normal.

Eşecul face pe oricine să se simtă neajutorat, măcar *pe moment.* Este ca un pumn primit în stomac. Doare, dar suferinţa trece – pentru unii aproape instantaneu. Aceştia sînt oamenii al căror scor totalizează 0 sau 1. Pentru alţii durerea persistă; irită, roade şi se transformă în rîcă. Ei au un punctaj de 7 sau 8. Rămîn neajutoraţi zile sau luni, chiar şi după insuccese mărunte. După înfrîngeri majore e posibil să nu-şi revină niciodată.

*Stilul optimist de a explica evenimentele pozitive este exact reversul stilului optimist de a explica evenimentele*

*negative.* Oamenii care cred că evenimentele pozitive au cauze permanente sînt mai optimiști decît cei care cred că au cauze temporare.

| TEMPORAR (pesimist) | PERMANENT (optimist) |
|---|---|
| «Azi am noroc.» | «Întotdeauna am noroc.» |
| «Mă străduiesc.» | «Sînt talentat.» |
| «Rivalul meu a obosit.» | «Rivalul meu nu face doi bani.» |

Optimiștii își explică lucrurile fericite în termeni de cauze permanente: calități, abilități, noțiunea de *întotdeauna*. Pesimiștii pomenesc cauze tranzitorii: dispoziție, străduință, *uneori*.

Probabil că ați remarcat faptul că jumătate din întrebări se refereau la evenimente pozitive. De exemplu, «Acțiunile pe care le deții îți aduc o grămadă de bani». Calculați punctajul celor marcate cu «PmP» (permanent pozitiv) : 2, 10, 14. 15, 24, 26, 38 și 40.

Cele urmate de «1» sînt răspunsuri permanente, optimiste. Adunați numerele din partea dreaptă. Scrieți totalul pe linia marcată PmP de la pagina 50.

*Dacă scorul dumneavoastră PmP este 7 sau 8, sînteți foarte optimist în ceea ce privește posibilitatea ca evenimentele pozitive să continue; 6 este un scor moderat optimist; 4 sau 5 este mediu; 3 este moderat pesimist; iar 0, 1 sau 2 este foarte pesimist.*

Oamenii care cred că evenimentele pozitive au cauze permanente se străduiesc și mai mult după ce reușesc. Oamenii care atribuie cauze temporare evenimentelor pozitive pot renunța chiar și atunci cînd reușesc, crezînd că succesul a fost o întîmplare norocoasă.

**Puterea de răspîndire: specific contra general.** Permanența are de-a face cu timpul. Puterea de răspîndire – cu spațiul.

Unii oameni pot să-şi aranjeze problemele frumos într-o cutie şi să-şi continue viaţa chiar şi atunci cînd un aspect important – serviciul sau viaţa amoroasă – scîrţîie. Alţii se dau de ceasul morţii cu privire la orice. Fac o catastrofă din toate. Cînd un simplu fir al vieţii lor se rupe, e ca şi cînd s-ar fi destrămat întreaga textură.

Asta înseamnă că oamenii care dau explicaţii *generale* pentru insuccesele lor renunţă la tot atunci cînd suferă un eşec în vreun domeniu. Oamenii care dau explicaţii *specifice* pot deveni neajutoraţi în acel domeniu al vieţii lor, dar vor continua neabătut în celelalte.

Iată cîteva explicaţii generale şi specifice ale unor evenimentele negative.

| GENERAL (pesimist) | SPECIFIC (optimist) |
|---|---|
| «Toţi profesorii sînt nedrepţi.» | «Profesorul Seligman este nedrept.» |
| «Sînt respingător.» | «Sînt respingător din punctul lui de vedere.» |
| «Cărţile sînt nefolositoare.» | «Această carte este nefolositoare.» |

În lungile plimbări de la Oxford cu John Teasdale am abordat paradoxul pe care-l citase – cu privire la cine renunţă şi cine nu – şi l-am detaşat în trei părţi, dezvoltînd trei ipoteze despre cele două tipuri de oameni.

Prima ipoteză susţinea că elementul de *permanenţă* determină pentru cît timp renunţă o persoană. Explicaţiile permanente ale evenimentelor negative produc o neajutorare de lungă durată, iar explicaţiile temporare produc rezistenţă.

A doua ipoteză privea *puterea de răspîndire* sau *generalizarea*. Explicaţiile generale produc neajutorare în multiple situaţii, iar explicaţiile specifice produc neajutorare numai în zona cu probleme. Despre cel de-al treilea element, *personalizarea*, veţi afla mai tîrziu.

Faceți cumva o catastrofă din orice? Reiese asta din test? De exemplu, la întrebarea 18 ați dat drept cauză a eșecului faptul că nu sînteți sportiv (ceva general) sau faptul că nu sînteți bun la respectivul sport (ceva specific)? Luați fiecare întrebare marcată PrN (putere de răspîndire a evenimentelor negative): 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 și 48.

Însumați numerele din partea dreaptă și scrieți totalul pe linia marcată «PrN» de la pagina 50.

*Un scor PrN de 0 sau 1 înseamnă că sînteți foarte optimist; 2 sau 3 este un scor moderat optimist; 4 este mediu; 5 sau 6 este moderat pesimist; iar 7 sau 8 este foarte pesimist.*

Acum reversul. *Stilul explicativ optimist pentru evenimente pozitive este opus celui pentru evenimente negative.* Optimistul crede că evenimentele negative au cauze specifice, în timp ce evenimentele pozitive vor pune și mai bine în valoare tot ceea ce face. Pesimistul crede că evenimentele negative au cauze generale și că evenimentele pozitive sînt cauzate de factori specifici.

| SPECIFIC (pesimist) | GENERAL (optimist) |
|---|---|
| «Sînt tare la mate.» | «Sînt tare.» |
| «Brokerul meu are acțiunile petroliere la degetul cel mic.» | «Brokerul meu are bursa la degetul cel mic.» |
| «Am fermecat-o.» | «Am fost fermecător.» |

Faceți punctajul puterii de răspîndire a evenimentelor bune luînd în considerare fiecare afirmație marcată cu «PrP»: 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 și 43.

Orice răspuns notat cu 0 este pesimist (specific), orice răspuns notat cu 1 este optimist (general). Faceți totalul și înscrieți-l pe linia marcată «PrP» la pagina 50.

*Un scor PrP de 7 sau 8 înseamnă că sînteți foarte optimist; 6 este un scor moderat optimist; 4 sau 5 este mediu; 3 este moderat pesimist; iar 0, 1 sau 2 este foarte pesimist.*

## Din ce e făcută speranţa

Speranţa a ţinut mult timp de domeniul predicatorilor, politicienilor şi escrocilor. Conceptul de stil explicativ aduce speranţa în laborator, unde oamenii de ştiinţă o pot diseca pentru a înţelege cum funcţionează.

A spera sau nu depinde de două dimensiuni ale stilului nostru explicativ: puterea de răspîndire şi permanenţa. Arta speranţei rezidă în a găsi nenorocirilor cauze specifice şi temporare. Pe de altă parte, cauzele permanente produc neajutorare pe o perioadă lungă în viitor, iar cauzele generale molipsesc de neajutorare toate acţiunile cuiva. Disperarea are obiceiul de a descoperi pentru nefericire cauze permanente şi generale.

| DISPERAT | CU SPERANŢĂ |
|---|---|
| «Sînt un idiot.» | «Ceva mă depăşeşte.» |
| «Bărbaţii sînt tirani.» | «Soţul meu era prost dispus.» |
| «Există o probabilitate de 50% ca nodulul ăsta să fie cancer.» | «Există o probabilitate de 50% ca nodulul ăsta să nu însemne nimic.» |

Probabil că cel mai important scor din test este cel referitor la speranţă. Adăugaţi totalul «PrN» la totalul «PmN» şi veţi avea scorul speranţei pentru evenimente negative, SN (p. 50).

*Dacă aveţi 0, 1 sau 2 puncte la SN sînteţi extraordinar de plin de speranţă; 3, 4, 5 sau 6 este un scor moderat; 7 sau 8 este mediu; 9, 10 sau 11 este scorul unei persoane cu puţine speranţe; iar 12, 13, 14, 15 sau 16 – al unei persoane total lipsite de speranţă.*

Oamenii care dau explicaţii permanente *şi* generale necazurilor tind să clacheze sub presiune, atît pe o perioadă lungă cît şi în situaţii punctuale.

Nici un alt scor nu este atît de important precum cel privitor la speranță.

**Personalizarea: internalizare contra externalizare.** Există un ultim aspect al stilului explicativ: *personalizarea*.

Am trăit cîndva cu o femeie care dădea vina pe mine pentru orice: mesele proaste de la restaurant, avioanele care întîrziau, pînă și pliurile imperfect călcate ale pantalonilor luați de la curățătorie. «Draga mea, i-am spus într-o zi exasperat, după ce țipase la mine pentru că uscătorul de păr nu funcționa, din toată lumea pe care o cunosc, ești persoana care externalizează cel mai tare evenimentele neplăcute!»

– Da, a strigat, și totul e din vina ta!

Cînd se întîmplă lucruri neplăcute, putem să ne autoînvinovățim (internalizare) sau să dăm vina pe alți oameni și circumstanțe (externalizare). Oamenii care se autoînvinovățesc cînd sînt confruntați cu un eșec au, ca urmare, o stimă de sine foarte deficitară. Își închipuie că sînt lipsiți de valoare, de talent și nedemni de a fi iubiți. Cei care dau vina pe evenimente exterioare nu-și pierd stima de sine cînd li se întîmplă lucruri neplăcute. În general, se prețuiesc mai mult decît persoanele care se autoînvinovățesc.

De obicei, stima de sine scăzută derivă dintr-un stil internalizant în ce privește evenimentele negative.

| INTERNALIZARE | EXTERNALIZARE |
|---|---|
| (stimă de sine scăzută) | (stimă de sine crescută) |
| «Sînt prost.» | «Ești prost.» |
| «Nu am talent la pocher.» | «Nu am noroc la pocher.» |
| «Nu sînt sigur pe mine.» | «Am crescut în sărăcie.» |

Priviți acum punctajul dumneavoastră PsN (personalizare negativă), referitor la întrebările 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 și 47.

Variantele urmate de 1 sînt pesimiste (internalizante sau personale). Faceţi totalul şi scrieţi-l în dreptul PsN din tabelul de scor de la pagina 50.

*Un scor PsN de 0 sau 1 indică o stimă de sine foarte ridicată; 2 sau 3 indică o stimă de sine moderată; 4 e un scor mediu; 5 sau 6 indică o stimă de sine moderat de scăzută; iar 7 sau 8 o stimă de sine foarte scăzută.*

Dintre cele trei dimensiuni ale stilului explicativ, personalizarea este cea mai uşor de înţeles. În fond, unul dintre primele lucruri pe care un copil le învaţă este să spună «El e de vină, nu eu!». Personalizarea este şi dimensiunea cea mai uşor de supraevaluat. Ea controlează însă numai ceea *ce simţi* faţă de tine, pe cînd puterea de răspîndire (generalizarea) şi permanenţa – cele mai importante dimensiuni – controlează ceea *ce faci*: cît timp eşti neajutorat şi în cît de multe situaţii.

Personalizarea este singura dimensiune uşor de falsificat. Dacă spun cuiva să vorbească despre problemele sale într-o manieră externalizantă, acest lucru poate fi realizat chiar dacă persoana este cronic internalizată. Poate vorbi la nesfîrşit, pretinzînd că dă vina pe alţii. Totuşi, dacă persoana este pesimistă şi o voi ruga să-şi descrie necazurile ca avînd cauze temporare şi specifice, nu va fi în stare s-o facă (decît dacă a deprins tehnicile din partea a treia a cărţii, «De la pesimism la optimism»).

Şi o ultimă informaţie înainte de a purcede la total. *Stilul optimist de a explica evenimentele pozitive, favorabile este opusul celui folosit pentru evenimente negative. Este internalizant mai degrabă decît externalizant.* Oamenii care cred că ei înşişi generează lucruri bune tind să se considere mai buni decît aceia care cred că lucrurile bune se datorează celorlalţi sau circumstanţelor.

| EXTERNALIZARE (pesimist) | INTERNALIZARE (optimist) |
|---|---|
| «Am avut noroc!» | «Ştiu să profit de noroc.» |
| «Datorită colegilor mei...» | «Datorită mie...» |

Ultimul punctaj este PsP, personalizarea pozitivă. Întrebările corespunzătoare sînt 1, 4, 11,12, 23, 27, 36 și 45.

Punctele notate cu 0 sînt externalizante sau pesimiste. Cele notate cu 1 sînt internalizante sau optimiste.

Scrieți totalul pe linia marcată PsP din tabelul punctajului de la pagina 50.

*Un punctaj PsP de 7 sau 8 este foarte optimist; 6 este un scor moderat optimist; 4 sau 5 este mediu; 3 este moderat pesimist; iar 0, 1 sau 2 este foarte pesimist.*

Acum calculați scorul final.

Întîi adunați cei trei N (PmN, PrN, PsN) obținînd totalul N (evenimente negative).

Apoi adunați cei trei P (PmP, PrP, PsP) obținînd totalul P (evenimente pozitive).

Scădeți N din P. Veți obține scorul final (P–N).

Iată ce înseamnă rezultatele dumneavoastră:

*Dacă punctajul N este cuprins între 3 și 6, sînteți extraordinar de optimist și n-o să aveți nevoie de capitolele referitoare la schimbare; dacă N este între 6 și 9, sînteți moderat de optimist; un punctaj N egal cu 10 sau 11 este mediu; N între 12 și 14 înseamnă moderat de pesimist; iar peste 14 indică necesitatea stringentă a unei schimbări.*

*Dacă punctajul dumneavoastră P este 19 sau peste, înseamnă că gîndiți foarte optimist despre evenimentele pozitive; dacă P este între 17 și 19, gîndirea dumneavoastră este moderat optimistă; un punctaj P între 14 și 16 este mediu; P între 11 și 13 indică o gîndire destul de pesimistă; iar un punctaj de 10 sau mai puțin indică un mare pesimism.*

*Finalmente, dacă punctajul P–N este peste 8, atunci sînteți optimist la toate categoriile; între 6 și 8 sînteți moderat optimist; între 3 și 5 aveți un scor mediu; 1 sau 2*

*înseamnă un scor moderat pesimist; iar 0 sau sub zero (scor negativ) înseamnă că sînteţi foarte pesimist.*

## Atenţie la responsabilitate!

Deşi există binefaceri clare ale învăţării optimismului, sînt şi pericole. Temporar? Local? În regulă. Vreau ca depresiile mele să fie de scurtă durată şi limitate. Vreau să-mi revin imediat. Dar externalizarea? E corect să dau vina pe alţii pentru eşecurile mele?

Desigur, dorim ca oamenii să recunoască prostiile pe care le fac, să fie responsabili pentru acţiunile lor. Unele doctrine psihologice au prejudiciat societatea prin încercarea de a dilua responsabilitatea personală. Răului i se spune nebunie, proastele maniere trec drept nevroză. Pacienţii «trataţi cu succes» se sustrag de la datoria faţă de familia lor deoarece aceasta nu le aduce împlinirea personală. Întrebarea este dacă schimbînd credinţele despre eşec din interne în externe («nu este vina mea, e doar ghinion») responsabilitatea nu va fi subminată.

Nu doresc să susţin vreo strategie ce ar eroda şi mai mult responsabilitatea. Nu cred că oamenii trebuie să-şi schimbe cu totul credinţele din interne în externe. Totuşi, există un caz în care modificarea aceasta trebuie făcută: depresia. Vom vedea în capitolul următor că oamenii deprimaţi îşi asumă adesea mai multă responsabilitate pentru evenimentele negative decît e necesar.

Avem de abordat o problemă mai profundă aici: de ce trebuie să-şi recunoască oamenii eşecurile, în fond? Răspunsul este, cred, pentru că vrem ca oamenii să se schimbe şi ştim că n-o vor face dacă nu-şi asumă responsabilitatea. Dacă vrem ca oamenii să se schimbe, internalizarea nu este atît de crucială precum dimensiunea permanenţei. Dacă îţi imaginezi că motivaţia unui necaz este permanentă – pros-

tie, lipsă de talent, urîțenie –, nu vei acționa spre a te schimba în bine. Dacă însă îți închipui că motivația este temporară – proastă dispoziție, prea puțin efort, surplus de greutate –, poți acționa pentru a modifica unele lucruri. Dacă dorim ca oamenii să fie responsabili de ceea ce fac, atunci, într-adevăr, trebuie ca ei să aibă un stil explicativ internalizat. Dar e mai important ca oamenii să aibă un stil explicativ *temporar* pentru evenimentele negative – să creadă că, indiferent care e cauza evenimentului nefericit, acesta poate fi schimbat.

## Ce se întîmplă dacă ești pesimist?

Contează foarte mult dacă stilul dumneavoastră explicativ este pesimist. Dacă ați obținut un punctaj slab, există patru domenii în care veți da de necaz (ceea ce probabil s-a întîmplat deja). În primul rînd, cum o să vedem în capitolul următor, este foarte probabil să deveniți depresiv foarte ușor. În al doilea rînd, probabil că obțineți mai puțin la locul de muncă decît v-ar permite aptitudinile. În al treilea rînd, sănătatea fizică și funcția imunitară nu sînt ce-ar trebui să fie, putîndu-se înrăutăți pe măsură ce avansați în vîrstă. În sfîrșit, viața dumneavoastră nu este atît de plăcută pe cît ar trebui. Stilul explicativ pesimist este un dezastru.

Dacă punctajul dumneavoastră pesimist este mediu, nu vor exista probleme în perioadele obișnuite. Dar în cele de criză, în momentele grele cu care vă confruntați în viață, veți plăti un preț inutil. Atunci cînd survin asemenea evenimente, puteți să vă treziți mai deprimat decît ar trebui. Cum veți reacționa cînd acțiunile în care ați investit scad, cînd sînteți respins de cineva pe care-l iubiți, cînd nu obțineți slujba la care aspirați? Așa cum voi arăta mai departe, veți deveni foarte trist. Viața își va pierde strălucirea. Cu greu veți mai putea întreprinde ceva important. Viitorul

vă va părea sumbru și veți avea acest sentiment timp de săptămîni, chiar luni. Probabil că deja ați trecut prin asta de mai multe ori. Majoritatea oamenilor au făcut-o. Se întîmplă atît de frecvent, încît manualele o numesc *reacție standard*.

Faptul că a fi dărîmat de necazuri reprezintă ceva obișnuit nu înseamnă totuși că este și acceptabil sau că așa trebuie să fie viața. Dacă folosiți alt stil explicativ, veți fi mai pregătit să faceți față perioadelor dificile și le veți împiedica să vă împingă spre depresie.

Sîntem departe de a fi epuizat beneficiile unui nou stil explicativ. Dacă sînteți de un pesimism mediu, vă petreceți viața la un nivel ceva mai scăzut decît v-ar permite de fapt calitățile dumneavoastră. După cum veți vedea în capitolele 6 și 8, chiar și un grad mediu de pesimism vă afectează performanțele de la serviciu, de la școală sau din sport. La fel se întîmplă cu sănătatea fizică. Capitolul 9 arată cum, chiar dacă nu sînteți decît un pesimist obișnuit, sănătatea dumneavoastră se va resimți. Probabil că veți suferi de bolile cronice ale îmbătrînirii mai devreme și mai serios decît ar fi normal. Sistemul imunitar se poate să nu vă funcționeze așa cum trebuie. Veți lua mai des boli infecțioase și vă veți însănătoși mai încet.

Dacă folosiți tehnicile din capitolul 11, veți putea să vă ridicați nivelul obișnuit de optimism. Veți reacționa la necazurile banale ale vieții mai bine și vă veți reveni după o înfrîngere mai repede decît înainte. Veți obține mai mult la slujbă, la școală sau pe terenul de sport și, în timp, chiar și trupul vă va sluji mai bine.

PATRU

# Supremul pesimism

Cînd ne găsim într-o stare pesimistă, melancolică, trecem de fapt printr-o formă uşoară a unei tulburări psihice grave: depresia. Asta înseamnă pesimism cu literă mare, iar pentru a înţelege pesimismul, un fenomen subtil, este util să aruncăm o privire la forma sa extinsă, exagerată. Este tehnica folosită de autorul şi ilustratorul David Macaulay pentru a demonstra cum funcţionează micile mecanisme din viaţa noastră cotidiană. Într-una din cele mai bine vîndute cărţi ale sale, ne arată cum merge un ceas de mînă folosindu-se de mecanismele unui orologiu (mărit, cu componente imense, uşor de distins) şi plimbîndu-ne prin interiorul său. Tot astfel, un studiu al depresiei aruncă lumină asupra pesimismului. Depresia merită să fie studiată independent, dar are multe de dezvăluit şi celor care se preocupă numai de ceea ce numim pesimism.

Aproape toţi am trecut prin momente de depresie şi ştim cum ne otrăvesc ele viaţa de zi cu zi. Pentru unii este o experienţă rară, abătîndu-se asupra-le numai cînd mai multe dintre cele mai dragi speranţe s-au prăbuşit deodată. Pentru mulţi dintre noi este o stare familiară, care ne cuprinde de fiecare dată cînd suferim un eşec. Pentru alţii este un tovarăş fidel, lipsindu-i de bucurie în cea mai mare parte a timpului şi întunecîndu-le complet perspectiva asupra vieţii.

Pînă nu demult, depresia era un mister. Cine e mai predispus, de unde vine, cum să te descotoroseşti de ea, toate aceste întrebări reprezentau tot atîtea enigme. Azi, graţie celor 25 de ani de intens studiu ştiinţific depus de sute de psihologi şi psihiatri din toată lumea, răspunsurile au prins contur.

Depresia poate fi de trei tipuri. Primul este numit *depresie normală* şi este genul pe care fiecare îl cunoaşte destul de bine. Derivă din suferinţa şi pierderile inerente speciei *Homo sapiens*, creaturilor care se gîndesc la viitor. Nu obţinem slujbele pe care le dorim. Acţiunile noastre la bursă se prăbuşesc. Sîntem respinşi de cei pe care-i iubim, ne moare partenerul de viaţă. Ţinem conferinţe proaste şi scriem cărţi neizbutite. Îmbătrînim. Atunci cînd au loc astfel de pierderi urmează ceva obişnuit şi previzibil. Ne simţim trişti şi neajutoraţi. Devenim pasivi şi letargici. Credem că perspectivele noastre sînt sumbre şi că nu avem capacitatea de a le face mai luminoase. Nu ne îndeplinim treaba cum trebuie şi uneori lipsim frecvent de la slujbă. Se duce tot entuziasmul pentru activităţile ce obişnuiau să ne încînte şi ne pierdem interesul pentru mîncare, compania oamenilor, sex. Nu putem dormi.

Dar, după un timp, graţie unui mister al naturii, începem să ne simţim mai bine. Depresia normală este foarte comună – e guturaiul banal al maladiilor mentale. Am descoperit că în orice moment aproximativ 25% dintre oameni trec printr-un episod de depresie normală, cel puţin într-o formă uşoară.

Celelalte două tipuri de depresie, numite tulburări depresive *unipolare* şi *bipolare*, le dau de lucru psihologilor şi psihiatrilor. Diferenţa dintre ele rezidă în existenţa sau absenţa *maniei*. Această afecţiune psihică e caracterizată printr-un set de simptome care par opusul depresiei: euforie nefondată, grandoare, vorbire şi acţiune frenetice, stimă de sine exagerată.

Depresia bipolară cuprinde întotdeauna episoade maniacale; se mai numeşte şi depresie *maniacală* (mania la un pol şi depresia la celălalt). Depresiile unipolare nu cunosc niciodată episoade maniacale. O altă diferenţă între cele două e faptul că depresia bipolară se poate destul de

des moşteni. Dacă unul dintre doi gemeni univitelini suferă de depresie bipolară, există 72% şanse ca şi celălalt să aibă aceeaşi maladie. (Ceea ce este valabil numai pentru 14% dintre gemenii bivitelini. Aceştia nu sînt mai similari decît orice alţi fraţi, dar, fiind născuţi în acelaşi timp şi crescuţi de aceiaşi părinţi, compararea lor cu celălalt tip de gemeni ne ajută să separăm ce este învăţat de ceea ce este moştenit genetic.) Depresia bipolară răspunde foarte bine la un medicament-minune, carbonatul de litiu. În mai bine de 80% dintre cazurile de depresie bipolară, litiul va îndepărta mania în mare măsură, iar depresia într-o măsură mai mică. Spre deosebire de depresia normală şi cea unipolară, depresia maniacală este o boală, percepută ca o tulburare a funcţionării trupului, care se tratează medical.

Se naşte întrebarea dacă depresia unipolară, şi ea considerată o boală psihică, şi depresia normală sînt înrudite. Eu cred că sînt acelaşi lucru, diferenţa constînd numai în numărul simptomelor şi severitatea lor. O persoană poate fi diagnosticată cu depresie unipolară şi etichetată drept pacient, în timp ce alta, suferind de simptome acute de depresie normală, poate să nu fie considerată pacient. Distincţia e foarte mică, putînd consta în cît de repede ajung oamenii la terapeut sau cît de bine se simt cu «pecetea» de pacient.

Părerea mea diferă de opinia medicală dominantă, care susţine că depresia unipolară este o boală, iar depresia normală doar o demoralizare trecătoare fără interes clinic. Aceasta e părerea majorităţii psihiatrilor în ciuda lipsei totale a probelor conform cărora depresia unipolară ar reprezenta ceva mai mult decît o depresie normală severă. Nimeni nu a stabilit o distincţie între ele aşa cum s-a stabilit, de exemplu, între pitici şi oamenii mărunţi – o distincţie calitativă.

Determinant este, cred, faptul că depresia normală şi depresia unipolară se recunosc în acelaşi mod. Ambele

implică aceleaşi patru tipuri de modificări negative: în gîndire, dispoziţie, comportament şi reacţii fizice.

Unul dintre cele patru criterii ale depresiei este, aşadar, o schimbare negativă a modului de a gîndi. Cînd eşti deprimat gîndeşti altfel decît cînd nu eşti: ai o perspectivă sumbră asupra propriei persoane, asupra lumii şi viitorului. Obstacolele neînsemnate îţi par de netrecut şi crezi că pe orice pui mîna se preface în pulbere. Ai o rezervă nesfîrşită de motive pentru care fiecare succes este perceput, de fapt, ca un eşec.

La baza acestui mod de gîndire depresiv se află stilul explicativ pesimist. O concepţie negativă despre viitor, despre sine, despre lume derivă din percepţia cauzelor evenimentelor negative ca fiind permanente, generale şi personale, în vreme ce cauzele evenimentelor pozitive sînt percepute în mod opus.

Al doilea criteriu după care recunoaştem atît depresia unipolară, cît şi pe cea normală este schimbarea negativă a dispoziţiei. Cînd eşti deprimat te simţi groaznic: trist, descurajat, cufundat în «butoiul» cu melancolie. Poţi plînge mult sau poţi fi dincolo de lacrimi. Viaţa nu mai are haz. Activităţi cîndva amuzante devin nişte prostioare fără sens. Glumele nu mai sînt nostime, ci insuportabil de ironice.

Dispoziţia depresivă nu este, în general, continuă. Se schimbă de-a lungul zilei. De obicei cel mai rău este chiar cînd te trezeşti. Gîndurile la vechile înfrîngeri şi la pierderile pe care le va aduce noua zi te pot copleşi cînd încă mai eşti în pat. Dacă rămîi acolo, această dispoziţie ţi se va lipi de suflet ca un cearşaf umed. Dacă te dai jos din pat şi îţi începi activitatea, ziua se mai luminează pe parcurs, deşi se va înrăutăţi din nou în momentul de minim al aşa-numitului «ciclu de odihnă şi de activitate», în general între

trei şi cinci după-amiaza. Seara este cea mai puţin deprimată perioadă a zilei.

Tristeţea nu este singurul indiciu al depresiei. Anxietatea şi iritabilitatea sînt şi ele adesea prezente. Dar atunci cînd depresia devine foarte intensă, anxietatea şi ostilitatea dispar, iar cel ce suferă devine indiferent.

Cel de-al treilea criteriu al depresiei priveşte comportamentul. Persoana depresivă prezintă trei feluri de simptome: pasivitate, indecizie şi activitate suicidară.

Adesea persoanele deprimate nu se pot ocupa nici de cele mai obişnuite lucruri şi renunţă foarte uşor atunci cînd întîlnesc obstacole. Un scriitor, de exemplu, nu poate să bată pe computer primul cuvînt. Iar cînd în sfîrşit reuşeşte să se apuce de scris, abandonează totul dacă vede că a făcut vreo greşeală.

Persoanele deprimate nu se pot decide într-o alternativă. Cineva comandă la telefon o pizza, iar cînd e întrebat dacă o vrea cu ketchup dulce sau iute priveşte paralizat la receptor şi după 15 secunde de tăcere închide telefonul. Mulţi se gîndesc sau chiar încearcă să se sinucidă. În general au unul sau chiar două motive. Primul este că perspectiva de a continua aşa le este insuportabilă şi vor să curme totul. Al doilea este manipularea: vor să recîştige o dragoste pierdută, să se răzbune ori să aibă ultimul cuvînt într-o dispută.

Criteriul final al depresiei este legat de eul fizic. Depresia este adesea însoţită de simptome fizice neplăcute şi, cu cît e mai accentuată, cu atît sînt şi simptomele. Poftele dispar – nu poţi mînca, nu poţi face dragoste. Chiar şi somnul este afectat şi de multe ori îţi începi ziua nu numai deprimat, dar şi epuizat.

Aceste patru indicii – schimbări negative în gîndire, dispoziţie, comportament şi reacţii fizice – conduc la un diagnostic de depresie, fie unipolară, fie normală. Ca să fii considerat deprimat nu trebuie să prezinţi toate patru

simptomele; şi nici măcar nu e nevoie ca vreunul din cele patru să fie prezent. Totuşi, cu cît ai mai multe simptome şi cu cît sînt mai accentuate, cu atît este mai sigur că problema pe care o ai este depresia.

## Testaţi-vă gradul de depresie

Cît de deprimat sînteţi în momentul de faţă?

Aş vrea să parcurgeţi acum un test de depresie foarte folosit, creat de Lenore Radloff de la Centrul de Studii Epidemiologice al Institutului Naţional de Sănătate Mentală din SUA. Acest test, numit CES-D (de la *Center for Epidemiological Studies-Depression*) acoperă toate simptomele depresiei. Încercuiţi răspunsul care descrie cel mai bine ce aţi simţit în ultima săptămînă.

*În ultima săptămînă*

1. M-au deranjat lucruri care de obicei nu mă deranjează.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
2. N-am avut chef să mănînc. Pofta de mîncare mi-a scăzut.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
3. N-am putut să scap de melancolie nici măcar cu ajutorul familiei şi al prietenilor.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*
   2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
   3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
4. Am simţit că nu mă ridic la nivelul altor oameni.
   0 *Rar sau niciodată (mai puţin de o zi).*
   1 *Cîteodată sau de puţine ori (1–2 zile).*

2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

5. Am avut probleme de concentrare mentală.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

6. M-am simțit deprimat.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

7. Orice făceam îmi părea un efort.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

8. Am simțit că nu există nici o speranță în viitor.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

9. Am simțit că viața mea este un fiasco.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

10. Am simțit teamă.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

11. Am dormit agitat.
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

12. Am fost nefericit.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
13. Am vorbit mai puțin decît de obicei.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
14. M-am simțit singur.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
15. Oamenii mi s-au părut ostili.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
16. Nu m-am bucurat de viață.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
17. Am avut crize de plîns.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
18. M-am simțit trist.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
    2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
    3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*
19. Am simțit că displac oamenilor.
    0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
    1 *Câteodată sau de puține ori (1–2 zile).*

2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

20. N-am putut să mă mențin «în funcțiune».
0 *Rar sau niciodată (mai puțin de o zi).*
1 *Cîteodată sau de puține ori (1–2 zile).*
2 *Ocazional sau de un număr moderat de ori (3–4 zile).*
3 *În cea mai mare parte din timp sau tot timpul (5–7 zile).*

Punctajul e ușor de făcut. Adunați numerele pe care le-ați încercuit. Dacă nu v-ați putut decide și ați încercuit două numere pentru aceeași întrebare, luați-l în considerare pe cel mai mare. Veți avea un punctaj între 0 și 60.

Înainte de a-l interpreta trebuie să știți că un scor mare nu este echivalent cu un diagnostic de depresie. Acesta depinde de mai mulți factori, de exemplu cît timp au durat simptomele dumneavoastră, și poate fi stabilit numai după o temeinică discuție cu un psihiatru sau un psiholog. Testul vă oferă însă o indicație cu privire la nivelul simptomelor depresive din momentul de față.

Dacă aveți un scor între 0 și 9, nu sînteți în zona depresivă. Un punctaj între 10 și 15 vă situează în categoria celor ușor deprimați; cu un punctaj de la 16 la 24, vă aflați în zona moderat deprimată. Dacă ați obținut peste 24 e posibil să suferiți de o depresie gravă.

*Dacă intrați în categoria celor grav deprimați sau în oricare altă categorie și în plus credeți că v-ați sinucide dacă ați avea ocazia, vă somez să vă duceți imediat la un specialist în probleme de sănătate mentală.* Dacă vă încadrați în categoria celor moderat deprimați *și* în plus ați dori să vă sinucideți, trebuie să consultați cît mai repede un specialist. Dacă aveți un punctaj moderat, mai faceți o dată testul peste două săptămîni. Dacă vă păstrați același punctaj, programați-vă o consultație la psihiatru.

Făcînd testul, probabil că v-ați dat seama că dumneavoastră sau cineva la care țineți suferă de această boală

recurentă, extrem de răspîndită. Nu e deloc surprinzător faptul că aproape oricine, chiar dacă el personal nu e deprimat, cunoaşte pe cineva care este. Dr Gerald Klerman, fost director al agenţiei americane ce se ocupă de alcoolici, dependenţi de droguri şi bolnavi psihic, vorbind despre vremurile pe care le trăim, a născocit denumirea de «Epoca melancoliei».

La sfîrşitul anilor '70, Klerman a întreprins două studii importante asupra ratei tulburărilor psihice în America şi a ajuns la rezultate surprinzătoare. Primul studiu a fost astfel conceput încît să determine cîtă boală mentală, de orice fel, există în Statele Unite. Cercetătorii au vizitat şi intervievat 9 500 de adulţi aleşi la întîmplare. Cu toţii au fost supuşi aceluiaşi interviu de diagnosticare ce i se aplică oricărui pacient care intră în cabinetul unui psihiatru sau psiholog priceput.

Fiind intervievaţi atît de mulţi adulţi de vîrste diferite şi întrebaţi *dacă* şi *cînd* au avut simptome semnificative, a rezultat un tablou fără precedent al tulburărilor psihice de-a lungul a mai mulţi ani şi a fost posibilă depistarea modificărilor produse pe parcursul secolului XX. Una dintre cele mai izbitoare schimbări s-a petrecut în ce priveşte incidenţa depresiei – adică a procentajului de populaţie care a suferit de această afecţiune măcar o dată în viaţă. (Desigur, cu cît eşti mai în vîrstă, cu atît ai mai multe şanse să fi trecut printr-o tulburare oarecare. Incidenţa picioarelor fracturate, de exemplu, sporeşte o dată cu vîrsta, deoarece cu cît eşti mai bătrîn cu atît creşte probabilitatea să-ţi rupi un picior.)

Toată lumea interesată de depresie se aştepta ca persoanele născute mai spre debutul secolului să aibă o incidenţă a depresiei, adică un număr de episoade depresive, mai mare. De pildă, dacă cineva se născuse în 1920 avusese mai mult şanse să sufere de depresie decît dacă se născuse

în 1960. Înainte de a studia datele, medicii statisticieni declarau că, dacă la data interviului aveai 25 de ani, adică dacă te născuseşi în jur de 1955, existau cam 6% şanse să fi avut cel puţin o dată o depresie puternică, iar dacă aveai între 25 şi 44 de ani riscul de depresie acută creştea la circa 9%, aşa cum ar fi fost normal în orice fel de statistică bazată pe date cumulative.

Însă, după ce au studiat datele, statisticienii au observat ceva foarte straniu. Cei născuţi în jur de 1925 – deci care, fiind mai în vîrstă, ar fi avut şanse mari să facă boala – nu prea suferiseră de aşa ceva. Nu 9%, ci abia 4% trecuseră printr-un episod depresiv. Iar cînd statisticienii s-au uitat la datele referitoare la cei născuţi şi mai devreme – înainte de primul război mondial – au descoperit ceva şi mai uluitor. Nu numai că incidenţa nu sporea, aşa cum crezuseră, ci scădea vertiginos, la 1%.

Asta sugerează că oamenii născuţi în treimea de mijloc a secolului au o probabilitate *de zece ori mai mare* să sufere de depresie decît cei născuţi în prima treime.

Un singur studiu, chiar dacă e bine făcut, nu le permite totuşi oamenilor de ştiinţă să pună eticheta de «epidemie.» Din fericire, Institutul Naţional de Sănătate Mentală a purces concomitent la un alt studiu. Era conceput similar cu celălalt şi se ocupa şi el de un lot mare de oameni. De data asta însă, subiecţii nu erau aleşi la întîmplare, ci satisfăceau un anumit criteriu – aveau rude apropiate care fuseseră internate din cauza unei depresii severe. S-a început cu 523 de oameni care suferiseră deja o depresie severă. Aproape toate rudele disponibile ale acestor persoane – în total 2 289 de taţi, mame, fraţi, surori, fii şi fiice – au fost intervievaţi în mod similar. Scopul era de a vedea dacă aceste rude fuseseră şi ele vreodată deprimate grav, dacă rudele celor extrem de deprimaţi sînt în pericol mai mare decît restul populaţiei să sufere şi ele de depresie. Toate acestea aveau

să servească la separarea factorilor genetici de cei de mediu în ceea ce priveşte depresia.

Astfel s-a descoperit nu numai că depresia este de zece ori mai frecventă în prezent, confirmîndu-se rezultatele celuilalt studiu, dar şi că atacă persoane mult mai tinere. Avem toate motivele să afirmăm că este vorba de o epidemie.

Mi-am petrecut ultimii 20 de ani încercînd să descopăr cauzele depresiei. Iată ce cred.

Depresia bipolară (depresia maniacală) este o boală a trupului, de origine biologică, ce poate fi ţinută sub control cu medicamente.

Şi unele depresii unipolare sînt parţial biologice, mai ales cele foarte puternice. Cîteodată depresiile unipolare se moştenesc. Dacă unul dintre doi gemeni univitelini este depresiv, e mai probabil ca celălalt să fie şi el depresiv decît dacă erau gemeni bivitelini. Acest gen de depresie unipolară se poate adesea trata cu medicamente, deşi nu atît de eficient precum depresia bipolară, iar simptomele ei pot fi frecvent alinate prin terapie electroconvulsivă.

Depresiile unipolare moştenite sînt însă minoritare. De unde vine atunci acest val de depresii din prezent? M-am întrebat dacă oamenii au suferit schimbări fizice de-a lungul secolului care să-i facă mai vulnerabili la depresie. Nu cred. Este foarte puţin probabil ca genele sau chimia creierului nostru să se fi modificat radical pe durata ultimelor două generaţii. Prin urmare, o creştere de zece ori a incidenţei depresiilor nu poate fi pusă pe seama unor cauze biologice.

Bănuiesc că depresia epidemică atît de familiară nouă în ziua de azi trebuie considerată a fi de natură psihologică. Opinia mea este că majoritatea depresiilor survin din pricina unor probleme de viaţă şi a modurilor specifice în care ne gîndim la aceste probleme. Cam asta credeam şi acum 20 de ani, cînd am început cercetările asupra depre-

siei, dar mă întrebam cum am putea *demonstra* că majoritatea depresiilor sînt de origine psihologică.

Care este procesul psihologic prin care oamenii devin deprimați? Pentru a oferi un răspuns este nevoie de un «model logic» care să aibă toate proprietățile originalului și care să ne spună cum funcționează acesta. Preocuparea mea majoră a fost, așadar, să realizez un astfel de model logic care să prezinte toate proprietățile depresiei. Această sarcină presupunea două etape: construcția modelului și demonstrația că el se potrivește depresiei. De la început observasem unele similarități cu neajutorarea învățată, dar a demonstra că aceasta e un model de laborator al fenomenului din viața de toate zilele numit depresie reprezenta o cu totul altă problemă.

În următorii 20 de ani, mai bine de 300 de studii întreprinse în multe universități din lume au elaborat modelul neajutorării învățate. La început studiile au fost făcute pe cîini, apoi pe șobolani și în final pe oameni. Toate conțineau experimente cu trei grupuri de subiecți. Unui grup i se permitea să aducă un obiect sau un eveniment – de pildă un șoc electric – sub propriul control. Cel de-al doilea, grupul «neajutorat», primea același șoc precum primul, dar orice ar fi făcut nu conta. Iar cel de-al treilea grup era pur și simplu lăsat în pace.

Rezultatele au fost consecvente. Grupul neajutorat renunța. Membrii lui deveneau atît de pasivi încît nici în situații noi nu mai încercau nimic. Grupul capabil să controleze evenimentele sau lucrurile rămînea activ și vioi, exact ca grupul lăsat în pace. Șobolanii fugeau imediat din zona de acțiune a șocului, iar oamenii descifrau anagrame în cîteva secunde.

Aceste rezultate simple au identificat nemijlocit sursa neajutorării învățate. Experiența era cea care le spunea subiecților că orice ar face nu contează și că reacțiile lor nu

le ofereau ceea ce doreau. Ea îi învăţase că pe viitor, în situaţii noi, acţiunile lor vor fi la fel de inutile.

Simptomele neajutorării învăţate puteau fi produse în mai multe feluri. Înfrîngerea şi eşecul generau aceleaşi simptome ca şi evenimentele de necontrolat. Aşa încît neajutorarea învăţată părea să stea la baza înfrîngerii şi eşecului.

Neajutorarea învăţată putea fi totuşi vindecată arătîndu-i-se subiectului că acţiunile sale contează; sau învăţîndu-l să gîndească altfel despre ceea ce-l făcuse să eşueze. Putea fi prevenită dacă, înainte ca experienţa neajutorării să aibă loc, subiectului i se spunea că acţiunile sale au un efect. Cu cît această abilitate este deprinsă mai devreme în viaţă, cu atît imunizarea împotriva neajutorării este mai eficientă.

Aşa s-a dezvoltat, a fost testată şi perfecţionată teoria neajutorării învăţate. Dar a folosit ea ca model pentru depresie? Modelul de laborator se potrivea oare cu fenomenul din viaţa adevărată? Dacă se dovedea că descoperiserăm un model de laborator pentru unul dintre cele mai vechi chinuri omeneşti, depresia, lucrul acesta ar fi reprezentat un progres ştiinţific de prim rang. Trebuia să ştim dacă simptomele de neajutorare învăţată produse în toate acele laboratoare erau la fel cu simptomele persoanelor cu depresie. Cu cît paralela se dovedea mai exactă, cu atît modelul ar fi fost mai bun.

Dacă mergeţi la un psihiatru sau un psiholog, pentru a vă stabili diagnosticul el vă va supune unui interviu ca să determine dacă simptomele dumneavoastră vă plasează într-o anumită categorie de tulburări mentale. Pentru a primi diagnosticul de «episod depresiv sever», trebuie să prezentaţi cinci din următoarele nouă simptome:

1. dispoziţie depresivă
2. pierderea interesului pentru activităţile obişnuite
3. pierderea poftei de mîncare

4. insomnie
5. gîndire sau mişcări încetinite (lentoare psihomotorie)
6. pierderea energiei
7. sentimente de vină şi de neînsemnătate
8. capacitate diminuată de a gîndi şi slabă concentrare
9. gînduri sau acte suicidare

Cînd am luat o listă de astfel de simptome şi le-am verificat în cazul oamenilor şi animalelor care participaseră la experimentele de neajutorare învăţată, am descoperit că subiecţii cărora li se permisese să controleze evenimentele nu prezentau nici unul dintre cele nouă simptome critice, pe cînd cei cărora nu li se acordase nici un fel de control prezentau nu mai puţin de opt din cele nouă simptome!

Aşadar, modelul şi fenomenul real erau extrem de apropiate. De aceea cercetătorii au început să testeze teoria şi în alt fel. Există un număr de medicamente care înlătură depresia în cazul oamenilor, iar experimentatorii le-au administrat animalelor neajutorate. Rezultatele au fost din nou surprinzătoare. Toate medicamentele antidepresive (ca şi terapia electroconvulsivă) au vindecat neajutorarea învăţată a animalelor. Probabil că efectul s-a produs prin sporirea cantităţii de neurotransmiţători importanţi din creier. Cercetătorii au observat că medicamentele care nu înlătură depresia la oameni, cum ar fi cofeina, valiumul sau amfetaminele, nu vindecă nici neajutorarea învăţată.

Aşadar, din punctul de vedere al simptomelor, neajutorarea învăţată produsă în laborator părea aproape identică cu depresia.

Actualul val de depresii putea fi considerat acum drept o epidemie de neajutorare învăţată. Cunoşteam cauza acestei neajutorări – *credinţa că propriile acţiuni sînt inutile* – şi puteam s-o identificăm cu originea depresiei. Această credinţă se naştea din eşec şi înfrîngere, ca şi din situaţii necontrolabile. Depresia era provocată de eşec, înfrîngere,

pierderi și de credința, în consecință, că orice *acțiune este inutilă.*

Această credința stă, după părerea mea, la rădăcina epidemiei de depresie. Omul modern este probabil mai susceptibil față de neajutorarea învățată, față de convingerea crescîndă că nimic din ceea ce face nu contează. Cred că știu și de ce și vom aborda problema în ultimul capitol.

Toate lucrurile acestea sună cam sumbru. Există totuși un aspect dătător de speranță, și în acest context stilul explicativ devine deosebit de important.

CINCI

# Cum gîndești, ce simți

Inventatorii tratamentului depresiei sînt psihologul Albert Ellis și psihiatrul Aaron T. Beck. Cînd se va scrie o istorie a psihoterapiei moderne, probabil că numele lor vor apărea alături de ale lui Freud și Jung. Ei doi au arătat că depresia este mai simplă și mult mai ușor de vindecat decît se credea.

Înainte ca Ellis și Beck să-și fi expus teoriile, faptul că toate depresiile sînt maladii maniaco-depresive era literă de lege. Existau două teorii contradictorii despre boala maniaco-depresivă. Școala biomedicală susținea că este vorba de o maladie a trupului; alternativa era ideea lui Freud cum că depresia reprezintă o furie îndreptată asupra sinelui. Strecurînd sistematic această neghiobie în tratamentul bolnavilor, freudienii îi îndemnau pe depresivi să dea curs tuturor emoțiilor, astfel încît cel mai adesea rezultatul era o amplificare a depresiei, mergînd pînă la sinucidere.

Ellis propovăduia o altă metodă de a-ţi lăsa sentimentele să se manifeste. După ce a obţinut un doctorat la Columbia University în 1947, şi-a deschis propriul cabinet de psihoterapie, specializîndu-se în probleme legate de căsătorie şi de terapia familiei. Influenţat, poate, de dezvăluirile pacienţilor săi, s-a lansat curînd într-o campanie împotriva reprimării sexuale, ce avea să dureze o viaţă. A început să scrie carte după carte, alegînd titluri de genul: *Dacă asta se numeşte erezie sexuală*, *Cazul libertăţii sexuale*, *Ghidul cuplului civilizat pentru aventuri extraconjugale*. Am aflat despre opera lui la începutul anilor '60, cînd, fiind în anul doi la Princeton, colaboram la organizarea unui program pentru studenţi pe tema sexualităţii. Invitat să conferenţieze, Ellis a propus ca titlu al prelegerii sale «Masturbează-te acum». Rectorul, bine cunoscut pentru extraordinara sa corectitudine, nu l-a mai vrut ca invitat. Prin anii '70, Ellis a început să se ocupe de depresie, un domeniu la fel de plin de idei preconcepute precum cel al sexualităţii, iar lucrurile s-au schimbat radical.

Ellis credea că ceea ce alţii luau drept conflict nevrotic complex nu reprezenta decît un mod greşit de a gîndi, «un comportament tîmpit din partea unor oameni care nu sînt tîmpiţi», cum spunea el. Şi, într-o manieră zgomotoasă, propagandistică (deşi îşi zicea contrapropagandist), le cerea pacienţilor să înceteze să gîndească greşit şi să înceapă să gîndească aşa cum trebuie. În mod surprinzător, majoritatea pacienţilor săi se însănătoşeau. Ellis a pus la îndoială concepţia găunoasă după care maladia mentală ar fi un fenomen extrem de complicat, chiar misterios, ce poate fi vindecat numai atunci cînd conflicte inconştiente adînci sînt aduse la lumină sau cînd o afecţiune fizică este îndepărtată. În complexa lume a psihologiei, abordarea sa, dezarmant de simplă, a părut absolut revoluţionară.

Între timp, Aaron Temkin Beck, un psihiatru freudian cu extraordinare calități de clinician, avea și el probleme cu metoda ortodoxă. Beck și Ellis se aflau la poli opuși. Comportamentul lui Ellis era trotkist, al lui Beck era socratic. Prietenos, popular, cu o față bucălată și o înfățișare de medic de țară din Noua Anglie, Beck întruchipa blîndețea și bunul-simț. Nu-i stătea în obicei să-și hărțuiască pacienții. Îi asculta cu atenție, îi întreba cu delicatețe, îi convingea cu vorba bună. După studii la Yale, fusese ani întregi un analist freudian convențional. De cele mai multe ori, așteptase zadarnic ca personajul singuratic de pe canapea să-i dezvăluie cum își îndreptase furia asupra lui însuși în loc s-o exprime și cum apăruse astfel depresia. După 1966 se decisese să descrie, pur și simplu, ce gîndește *în mod conștient* un depresiv și să-i lase pe alții să se ocupe de teoretizarea cauzelor acestor idei. Depresivii cred lucruri groaznice despre ei înșiși și viitorul lor. Poate că acesta e secretul depresiei, și-a zis Tim Beck. Poate că ceea ce pare un simptom al depresiei – gîndirea negativă – reprezintă chiar boala. Depresia, a afirmat el cu tărie, nu înseamnă nici proastă funcționare chimică a creierului, nici furie întoarsă spre sine. Este o tulburare a gîndirii conștiente.

«O persoană cu [astfel de] tulburări ajunge să creadă că nu este capabilă să se descurce singură și că trebuie să ceară ajutor specializat atunci cînd se confruntă cu diverse probleme în viața de zi cu zi», a scris el, provocîndu-i pe freudieni. «Încrederea în tehnicile obișnuite, de care se servea în mod normal pentru a-și rezolva problemele, s-a erodat pentru că a acceptat ideea că tulburările emoționale sînt cauzate de forțe care-l depășesc. Nu poate să se înțeleagă prin propriile eforturi deoarece își consideră concepțiile superficiale și fără substanță. Subevaluînd bunul-simț, această îndoctrinare subtilă împiedică respectiva persoană

să-şi folosească propria judecată în analiza şi rezolvarea problemelor personale.»

Un alt revoluţionar al psihologiei a fost Joseph Wolpe, psihiatru în Africa de Sud şi protestatar înnăscut. Prin anii '50 a uluit lumea medicală şi şi-a înfuriat colegii descoperind un tratament extrem de simplu al fobiilor. Contrazicîndu-i şi pe freudieni, şi pe teoreticienii biomedicali, la fel ca Beck în cazul depresiei, Wolpe a afirmat că frica iraţională de ceva nu e doar un simptom al fobiei; este însăşi fobia. Dacă frica ar fi anihilată – ceea ce e posibil prin diverse proceduri pavloviene de extincţie, care includ pedeapsa şi răsplata –, atunci fobia s-ar stinge. Dacă ai putea scăpa de frica de cîini, să zicem, fobia ta ar fi rezolvată. Şi n-ar reapărea sub o altă formă, aşa cum susţineau teoriile psihanalitice şi biomedicale. Wolpe şi adepţii săi, care se autodenumeau terapeuţi ai comportamentului, vindecau fără probleme frica într-o lună sau două, iar fobia nu mai reapărea în nici un fel.

Pentru impertinenţa de a afirma că afecţiunile psihiatrice nu sînt deosebit de complexe, Wolpe a trebuit să se autoexileze la Spitalul Maudsley din Londra, apoi la Universitatea din Virginia şi finalmente la Universitatea Temple din Philadelphia.

În 1969, Tim Beck m-a rugat să revin la Universitatea Pennsylvania, ceea ce am acceptat cu bucurie, nimerind în mijlocul unui grup ce căuta cu entuziasm un nou tratament pentru depresie.

Raţionamentul nostru era simplu. Depresia derivă dintr-o lungă obişnuinţă de a te gîndi conştient la fenomene neplăcute. Dacă modificăm aceste habitudini de gîndire, putem vindeca depresia. Să atacăm direct gîndirea conştientă, ne-am spus noi, folosind tot ce ştim pentru a schimba modul de gîndire al pacienţilor despre evenimentele negative. Astfel s-a născut noua abordare pe care Beck a numit-o

*terapie cognitivă*. Ea încearcă să schimbe felul în care pacienţii depresivi privesc eşecul, înfrîngerea, pierderea şi neajutorarea. Institutul Naţional de Sănătate Mentală din SUA a cheltuit milioane de dolari pentru a testa dacă terapia funcţionează în cazul depresiei. Ei bine, funcţionează.

Modul în care te gîndeşti la problemele tale, inclusiv la depresie, îţi va agrava sau ameliora depresia. Un eşec sau o înfrîngere îţi arată că acum eşti neajutorat, dar neajutorarea învăţată produce numai simptome momentane de depresie – *dacă* nu cumva ai un stil explicativ pesimist. Dacă ai un astfel de stil explicativ, atunci eşecul şi înfrîngerea te pot azvîrli într-o depresie de toată frumuseţea. Dar dacă stilul tău explicativ este optimist, atunci depresia va fi oprită.

Femeile sînt de două ori mai susceptibile să cadă pradă depresiei decît bărbaţii pentru că, de regulă, gîndesc într-un mod care amplifică această stare. Bărbaţii tind să acţioneze, nu să reflecteze, în timp ce femeile au tendinţa să despice firul în patru pentru a descoperi cauza problemei. Psihologii numesc acest proces de analiză obsesivă *ruminaţie*, adică *rumegare*. Animalele rumegătoare cum ar fi oile, vacile, caprele mestecă mîncarea regurgitată şi parţial digerată – ceea ce nu e o imagine prea atrăgătoare cu privire la oamenii care-şi rumegă gîndurile, dar e deosebit de potrivită. «Rumegarea» combinată cu stilul explicativ pesimist este reţeta depresiei severe.

Gata cu veştile proaste! Veştile bune sînt că atît stilul explicativ pesimist cît şi «rumegarea» pot fi schimbate, şi încă definitiv. Terapia cognitivă poate crea un stil explicativ optimist şi poate limita «rumegarea». Noile depresii sînt prevenite prin deprinderea abilităţilor necesare pentru a ne reveni după un eşec. Veţi vedea cum funcţionează la alţii, iar apoi veţi învăţa cum să folosiţi dumneavoastră înşivă aceste tehnici.

## Neajutorarea învăţată şi stilul explicativ

Cînd suferim un eşec, cu toţii devenim neajutoraţi pe moment. Elanul dispare. Sîntem trişti, viitorul se prefigurează sumbru şi orice efort pare teribil de dificil. Unii îşi revin aproape imediat, toate simptomele neajutorării risipindu-se în cîteva ore. Alţii rămîn neajutoraţi timp de mai multe săptămîni, iar dacă eşecul este suficient de important, timp de mai multe luni.

Aceasta e diferenţa critică dintre o scurtă demoralizare şi un episod de depresie. Opt din cele nouă simptome ale depresiei descrise în capitolul 4 sînt produse de neajutorarea învăţată. Ca să capeţi un diagnostic de depresie gravă trebuie să prezinţi cinci din cele nouă. Plus încă ceva: simptomele să nu fie momentane. Trebuie să dureze cel puţin două săptămîni.

Diferenţa dintre oamenii a căror neajutorare învăţată dispare rapid şi cei care suferă simptomele ei timp de două sau mai multe săptămîni este, de obicei, simplă. Membrii celui de-al doilea grup au un stil explicativ pesimist, iar un astfel de stil transformă neajutorarea învăţată, din ceva de scurtă durată şi local, în ceva general, de lungă durată. Neajutorarea învăţată devine depresie în toată legea atunci cînd persoana care suferă un eşec e pesimistă. La optimişti, un eşec produce numai o demoralizare temporară.

Cheia acestui proces este speranţa sau lipsa de speranţă. După cum vă amintiţi, stilul explicativ pesimist constă într-un anumit tip de explicaţii date evenimentelor negative: personale («E vina mea»), permanente («Va fi mereu aşa») şi generale («Îmi va submina toate aspectele vieţii»). Dacă explicaţi un eşec la modul permanent şi generalizator, vă proiectaţi eşecul prezent în viitor şi în toate situaţiile ce au să vină. De exemplu, dacă sînteţi respins

de cineva pe care-l iubiţi, o să vă spuneţi «femeile/bărbaţii nu mă plac» (explicaţie generalizatoare) şi «n-o să-mi găsesc niciodată pe cineva» (explicaţie permanentă). Atît permanenţa cît şi generalizarea vă fac să credeţi că veţi fi respins mereu şi nu numai de o singură fiinţă dragă, ci de toate. O astfel de explicaţie dată nereuşitelor sentimentale vă va submina toate încercările viitoare de a căuta iubirea. În plus, dacă veţi fi convins că motivul este personal («nu sînt demn de a fi iubit»), stima dumneavoastră de sine va avea şi ea de suferit.

Coroborînd toate acestea, vom vedea că există un mod de gîndire care induce cu precădere insuccesul: acela de *a da explicaţii personale, permanente şi generale evenimentelor negative*. Cei care au acest mod foarte pesimist de a gîndi vor prezenta, foarte probabil, simptomele de neajutorare învăţată un timp îndelungat şi în multe situaţii, pierzîndu-şi totodată stima de sine. O astfel de neajutorare învăţată poate conduce la depresie. Iată ideea-cheie a teoriei mele: oamenii care posedă un stil explicativ pesimist şi trec prin evenimente neplăcute vor suferi probabil o depresie, în timp ce oamenii care posedă un stil explicativ pozitiv şi trec prin evenimente neplăcute vor tinde să reziste la depresie.

În acest caz, înseamnă că pesimismul este un factor de risc pentru depresie exact în sensul în care fumatul este un factor de risc pentru cancerul de plămîni sau faptul de a avea o personalitate agresivă şi irascibilă este un factor de risc pentru atacurile de cord.

## Este pesimismul cauza depresiei?

În ultimii zece ani m-a preocupat mult această problemă. Primul lucru pe care l-a făcut grupul de la Universitatea din Pennsylvania a fost şi cel mai simplu. Am aplicat

chestionarul despre stilul explicativ cîtorva mii de depresivi de toate felurile şi în toate stadiile de depresie. Am descoperit în mod consecvent că depresivii sînt şi pesimişti. Am repetat de atîtea ori testul, încît se pare că ar fi nevoie de peste o sută de mii de studii negative ca să arunce vreo umbră de dubiu asupra rezultatului.

Asta nu înseamnă că pesimismul generează depresie, ci numai că persoanele deprimate sînt şi pesimiste în acelaşi timp. Ar exista aceeaşi suprapunere între pesimism şi depresie dacă depresia ar cauza pesimismul sau dacă altceva (funcţionarea chimică a creierului, de exemplu) ar genera ambele stări. Finalmente, metoda de diagnosticare a depresiei constă, în parte, în a asculta cum pacientul ne spune că nu valorează nimic, ceea ce ne furnizează o parte din motivul pentru care-i punem diagnosticul de depresie. Deci asocierea între stilul explicativ pesimist şi depresie ar putea fi pur şi simplu circulară.

Pentru a arăta că pesimismul cauzează depresia, trebuia să luăm un grup de oameni nedeprimaţi şi să arătăm că, după o catastrofă, cei pesimişti se deprimă mai uşor decît cei optimişti. Am făcut un astfel de studiu într-o închisoare. Am măsurat nivelul de depresie şi stilul explicativ al prizonierilor bărbaţi înainte şi după încarcerare. Cum sinuciderea e o problemă serioasă în închisori, voiam să determinăm cine avea un risc sporit de depresie. Spre mirarea noastră, nimeni nu era realmente depresiv imediat după *intrarea* în închisoare. Spre consternarea noastră, aproape toţi erau la *ieşirea* din închisoare. Unii ar putea interpreta rezultatul spunînd că închisorile îşi îndeplinesc menirea, dar mie mi se pare că în timpul prizonieratului se întîmplă ceva cumplit de demoralizant. În orice caz, am prevăzut corect care prizonieri urmau să aibă, la plecare, niveluri ridicate de depresie: cei care intraseră în închisoare cu un stil explicativ pesimist. Asta înseamnă că pesimismul e un sol fertil pentru depresie, mai ales în medii ostile.

Un alt mod de a descoperi dacă pesimismul cauzează depresia era observarea unui grup de oameni de-a lungul vieții. Este așa-numitul «studiu longitudinal». Am monitorizat – și continuăm s-o facem – un grup de 400 de elevi din clasa a treia pînă în clasa a șasea: le-am măsurat de două ori pe an stilul explicativ, nivelul de depresie, realizările școlare și popularitatea în rîndul colegilor. Am descoperit că acei copii care erau inițial pesimiști aveau probabilitatea maximă, în cursul celor patru ani, să devină depresivi și să rămînă astfel. Copiii inițial optimiști rămîneau neatinși de depresie sau, dacă deveneau depresivi, își reveneau rapid. Am studiat și tineri, descoperind același tipar.

Dar demonstrează aceste studii cu adevărat că pesimismul cauzează depresie sau numai că pesimismul precedă depresia și o prezice? Iată o chestiune tare afurisită. Să presupunem că oamenii știu destul de bine cum vor reacționa la evenimente negative. Unii au văzut în repetate rînduri cît de distruși sînt dacă li se întîmplă ceva neplăcut. Această cunoaștere de sine îi face pesimiști. Alții, viitori optimiști, au observat cît de iute se redresează. Persoanele din cele două grupuri devin pesimiste sau optimiste pentru că și-au observat reacția la evenimente negative. De aceea, pesimismul nu reprezintă o cauză a depresiei – la fel cum vitezometrul care indică 90 km la oră nu determină mașina să meargă mai repede. Vitezometrul și pesimismul indică pur și simplu niște stări de bază.

## Stilul explicativ și terapia cognitivă

Studiile arată că nici medicamentele antidepresive, nici terapia cognitivă folosite separat nu pot înlătura o depresie în mod cert. Combinarea lor dă rezultate mai bune, dar nu excesiv de bune.

Ingredientul activ din terapia cognitivă este o schimbare a stilului explicativ din pesimist în optimist. Cu cît şedinţele de terapie cognitivă sînt mai frecvente şi mai bine conduse de către specialist, cu atît reorientarea spre optimism este mai deplină. La fel, cu cît reorientarea spre optimism este mai profundă, cu atît se reduce depresia. Pe de altă parte, medicamentele, deşi înlătură în mod eficient depresia, nu-i fac mai optimişti pe pacienţi. E rezonabil să tragi concluzia că, deşi medicamentele şi terapia cognitivă duc amîndouă la înlăturarea depresiei, ele acţionează probabil în moduri diferite. Medicamentele par a fi factori stimulatori: ele pun pacientul în mişcare, dar nu-i fac lumea mai luminoasă. Terapia cognitivă schimbă modul în care percepi lumea, iar noul stil optimist te impulsionează.

Cel mai important lucru care s-a observat în cazul depresiei este reşuta. Cît de durabilă este vindecarea? Rezultatele studiilor au arătat că pentru a înlătura definitiv depresia trebuie să-ţi schimbi stilul explicativ. Mulţi dintre pacienţii care au luat medicamente au suferit reşute; cei supuşi terapiei cognitive nu au prezentat aceeaşi rată de reşută. Pacienţii al căror stil devine mai optimist au o probabilitate mai mică de reşută decît cei al căror stil rămîne pesimist.

Asta înseamnă că efectul terapiei cognitive este să-i facă pe pacienţi mai optimişti. Ea previne reşutele deoarece pacienţii dobîndesc o aptitudine la care pot recurge în repetate rînduri, fără să se mai bazeze pe doctori sau medicamente. Pastilele îndepărtează numai temporar depresia. Spre deosebire de terapia cognitivă, ele nu pot modifica pesimismul aflat la rădăcina problemei.

Din aceste studii am conchis că, pentru oamenii care acum nu sînt deprimaţi, stilul explicativ pesimist prezice cine va deveni deprimat, cine va rămîne aşa şi cine va recădea în depresie după terapie. Schimbarea stilului expli-

cativ de la pesimism la optimism ameliorează considerabil depresia.

O modalitate sigură de a testa dacă pesimismul constituie o cauză a depresiei este de a vă transforma din pesimist în optimist. Dacă pesimismul ar fi numai un indicator, precum vitezometrul, reorientarea spre optimism n-ar trebui să afecteze modul în care reacţionaţi la evenimente negative, după cum vitezometrul nu poate schimba viteza maşinii. Dar dacă pesimismul este cauza depresiei, schimbarea de la pesimism la optimism ar trebui să vă amelioreze depresia. Şi chiar aşa se întîmplă, ceea ce confirmă definitiv rolul cauzal al pesimismului în depresie. Desigur, nu reprezintă singura cauză a depresiei – genele, evenimentele negative, hormonii sînt tot atîţia factori de risc –, dar faptul că este una dintre cauzele majore pare acum de necontestat.

## Ruminaţia şi depresia

Dacă eşti gata să crezi că orice problemă se iveşte din cauza *ta* şi că o să dureze la nesfîrşit, subminînd *tot* ce faci, atunci e sigur că te îndrepţi spre depresie. Faptul că eşti înclinat să gîndeşti aşa nu înseamnă neapărat că îţi spui astfel de lucruri în mod frecvent. Unii o fac, alţii nu. Cei care «clocesc» îndelung evenimentele negative pot fi numiţi «rumegători».

Cineva care rumegă este fie optimist, fie pesimist. «Rumegătorii» pesimişti au probleme. Structura credinţelor lor este pesimistă şi ei îşi repetă mai tot timpul cît de groaznice sînt lucrurile. Alţi pesimişti sînt oameni de acţiune şi nu «rumegă». Au un stil explicativ pesimist, dar nu vorbesc cu ei înşişi prea mult. Cînd o fac, se referă la ceea ce au de gînd să întreprindă, şi nu la cît de prost stau treburile.

Iată cum duce lanţul pesimism-«ruminaţie» la depresie. La început apare un pericol în faţa căruia te crezi neajutorat. Cauţi, pe urmă, cauza ameninţării, iar dacă eşti pesimist, cauza pe care o descoperi este permanentă, generală şi personală. În consecinţă, te aştepţi să fii neajutorat în viitor în multe situaţii, aşteptarea conştientă constituind ultima verigă a lanţului care generează depresia.

Te aştepţi să fii neajutorat rareori sau tot timpul. Cu cît eşti mai înclinat să «rumegi», cu atît te vei aştepta mai des. Cu cît se iveşte mai des asta, cu atît devii mai deprimat. Tot gîndindu-te cît de negre sînt lucrurile, porneşti bulgărele. Pe care «rumegătorii» îl fac mereu să se rostogolească. Orice le aduce aminte de pericolul iniţial îi determină să reia întreg lanţul pesimism-ruminaţie pînă la aşteptarea eşecului şi instalarea depresiei.

Cei care nu «rumegă» tind să evite depresia, chiar dacă sînt pesimişti. În cazul lor, procesul se declanşează foarte rar. Optimiştii care rumegă evită şi ei depresia. Schimbînd fie «ruminaţia», fie pesimismul, depresia e ameliorată. Cel mai util este să le schimbi pe amîndouă.

«Rumegătorii» pesimişti au cel mai mare risc de depresie. Terapia cognitivă limitează ruminaţia şi totodată ajută la crearea unui stil explicativ optimist.

## Cealaltă faţă a epidemiei: femeile în raport cu bărbaţii

Rolul crucial pe care-l joacă ruminaţia în depresie poate fi răspunzător pentru surprinzătorul fapt că ultima afectează în principal femeile. Nenumărate studii întreprinse în secolul XX au arătat acest lucru. Proporţia femei/bărbaţi cu depresie este de doi la unu.

De ce suferă femeile de depresie mai mult ca bărbaţii?

Pentru că femeile sînt mai dornice să meargă la doctor decît bărbaţii şi astfel sînt mai prezente în statistici? Nu. Aceeaşi proporţie dominantă de femei se obţine şi în urma unor sondaje efectuate «din uşă în uşă».

Pentru că femeile sînt mai dornice să vorbească deschis despre problemele lor? Probabil că nu. Proporţia de doi la unu este prezentă atît în condiţii publice, cît şi anonime.

Pentru că femeile au de obicei slujbe mai proaste şi bani mai puţini decît bărbaţii? Nu. Proporţia se păstrează şi atunci cînd grupurile de femei şi de bărbaţi au aceleaşi slujbe şi salarii. Femeile bogate sînt de două ori mai depresive decît bărbaţii bogaţi, iar cele fără serviciu de două ori mai mult decît bărbaţii şomeri.

Să fie vorba de vreo diferenţă biologică, aptă să producă mai multă depresie? Probabil că nu. Studiile privind afectivitatea premenstruală şi postpartum arată că, deşi fluctuaţiile hormonale tind să aibă o oarecare influenţă asupra depresiei, efectul nu este atît de mare încît să explice diferenţa de doi la unu.

Să fie o diferenţă genetică? Studii riguroase privind frecvenţa cu care survine depresia printre fiii şi fiicele unor persoane depresive de sex masculin şi feminin indică o rată mare de depresie în rîndul fiilor bărbaţilor depresivi – prea mare, avînd în vedere modul în care se transmit cromozomii de la tată la fiu şi de la mamă la fiică, pentru a pune pe seama geneticii repartiţia inegală pe sexe. Există dovezi privind contribuţia genelor la depresie, dar nu există nici o probă că genele ar contribui mai mult la depresia femeilor decît a bărbaţilor.

Rămîn de analizat trei teorii interesante.

Prima se referă la rolul fiecărui sex – dacă există ceva în rolul femeii în societate care o transformă în material propice depresiei.

Un argument la modă din această categorie este acela că femeile sînt educate pentru a investi în dragoste şi relaţii sociale, în timp ce bărbaţii sînt educaţi pentru a investi în realizare. Stima de sine a unei femei, se spune, depinde de cît de bine merg dragostea şi prietenia. Eşecul social – de la divorţ şi separare pînă la copiii ce părăsesc cuibul sau la o seară neizbutită petrecută cu un posibil partener – le afectează pe femei mai mult decît pe bărbaţi. Poate că e adevărat, dar asta nu explică de ce femeile sînt de două ori mai deprimate decît bărbaţii. Căci putem privi problema şi astfel: bărbaţii iau eşecul la slujbă mult mai în serios. Calificative proaste, nici o promovare, echipa de fotbal care pierde, iată lucruri ce dezumflă şi ele stima de sine a unui bărbat. Eşecul la locul de muncă pare să fie la fel de frecvent ca şi cel în dragoste, aşa încît efectul net ar trebui să fie tot atîta depresie şi la femei, şi la bărbaţi.

Un alt argument la modă referitor la diferenţa dintre sexe se referă la conflictul legat de rol. Femeilor li se cere mai mult decît bărbaţilor în viaţa de zi cu zi. Femeia nu joacă numai rolul tradiţional de mamă şi nevastă, dar trebuie acum să-şi păstreze şi slujba. Această îndatorire suplimentară produce o presiune groaznică şi deci încă mai multă deprimare. Argumentul e plauzibil, dar, ca multe alte argumente plauzibile, nu ţine, se destramă la o confruntare cu realitatea. Soţiile care lucrează sînt mai puţin deprimate în medie decît nevestele care nu părăsesc căminul. Aşa că tot ce s-a invocat în legătură cu rolul fiecărui sex nu explică preponderenţa de doi la unu a depresiei feminine.

Cea de-a doua teorie implică neajutorarea învăţată şi stilul explicativ. În societatea noastră, se spune, femeile au o vastă experienţă în ce priveşte neajutorarea pe parcursul vieţii. Comportamentul băieţilor este lăudat sau criticat de părinţi şi de profesori, în timp ce al fetelor este adesea ignorat. Băieţii sînt antrenaţi să depindă de ei înşişi şi să

fie activi, în timp ce fetele sînt pregătite pentru pasivitate şi dependenţă. Atunci cînd se maturizează, femeile se pomenesc într-o cultură care nu le apreciază rolul de nevastă şi mamă. Dacă o femeie alege să fie activă în societate, realizările ei sînt mai puţin lăudate decît cele ale bărbaţilor. Cînd ia cuvîntul într-o adunare, este întîmpinată de mai multe mutre plictisite decît dacă ar fi bărbat. Dacă, în ciuda a toate, reuşeşte totuşi să se afirme şi să fie promovată într-o poziţie înaltă, este privită ca şi cînd n-ar fi la locul său. Peste tot numai neajutorare învăţată. Dacă femeile tind să aibă un stil explicativ mai pesimist decît bărbaţii, orice fel de experienţă de neajutorare le va cauza mai multă depresie decît bărbaţilor. Există, într-adevăr, date care arată că orice factor de stres produce mai multă depresie femeilor decît bărbaţilor.

Şi această teorie este plauzibilă, dar nu fără oarecare deficienţe. Cum ar fi că nimeni n-a reuşit să demonstreze că femeile sînt mai pesimiste decît bărbaţii! Singurul studiu relevant al celor două sexe a fost făcut pe elevi, fete şi băieţi, şi are un rezultat opus. Printre elevii de clasa a patra şi a cincea, băieţii sînt mai pesimişti şi mai depresivi decît fetele. Cînd părinţii divorţează, băieţii sînt mai deprimaţi decît fetele. Toate astea se pot schimba la pubertate şi, într-adevăr, se pare că proporţia de doi la unu apare în adolescenţă. Poate că se întîmplă ceva la pubertate, ceva care trimite fetele spre depresie şi care-i eliberează pe băieţi de gîndurile negre. Vom vorbi despre asta mai încolo, cînd vom aborda comportamentul faţă de copii şi de şcoală, în capitolele 7 şi 8. O altă problemă ar fi că nimeni n-a arătat vreodată că femeile, în raport cu bărbaţii, îşi percep viaţa ca fiind mai puţin controlabilă.

Ultima din cele trei teorii se referă la ruminaţie. Potrivit acestei teorii, cînd se întîmplă un necaz, femeile gîndesc, iar bărbaţii acţionează. Cînd o femeie îşi pierde serviciul,

încearcă să înţeleagă de ce. E tristă şi «revede» de sute de ori evenimentele. Un bărbat dat afară de la serviciu acţionează. Se îmbată, bate pe cineva sau caută o distracţie care să-i ia gîndul de la ce s-a întîmplat. Poate chiar să pornească în căutarea unui alt serviciu, fără să-şi facă probleme referitor la motivele concedierii. Dacă depresia este o tulburare a gîndirii, pesimismul şi ruminaţia o aţîţă. Tendinţa de a analiza o hrăneşte, iar cea de a acţiona o risipeşte.

De fapt, depresia în sine poate antrena mai multă «rumegare» la femei decît la bărbaţi. Ce facem cînd sîntem deprimaţi? Femeile încearcă să-şi dea seama de cauză. Bărbaţii se duc să joace baschet sau să lucreze la birou ca să-şi distragă atenţia. Sînt alcoolici în proporţie mai mare decît femeile. S-ar putea ca diferenţa să fie suficient de mare pentru a ne determina să spunem că bărbaţii beau, iar femeile suferă de depresie. E plauzibil ca bărbaţii să bea pentru a-şi uita problemele, iar femeile să întoarcă lucrurile pe toate feţele. Femeia, analizînd cauzele depresiei, nu va face decît să şi-o amplifice, în timp ce bărbatul, acţionînd, o poate elimina.

Teoria ruminaţiei poate explica epidemia de depresii şi, în general, repartiţia inegală pe sexe. De vreme ce trăim azi într-o epocă a conştiinţei de sine, fiind încurajaţi să ne abordăm problemele şi să le analizăm la nesfîrşit în loc să acţionăm, se prea poate ca frecvenţa depresiei să crească.

Au apărut şi dovezi în sprijinul faptului că ruminaţia are un rol în diferenţa dintre sexe privind depresia. Susan Nolen-Hoeksema de la Universitatea Stanford, autoarea teoriei ruminaţiei, a şi testat-o. Vorbind despre ceea ce fac (nu despre ceea ce *ar trebui* să facă) cînd sînt deprimate, cele mai multe femei spun: «Am încercat să-mi analizez dispoziţia» sau «Am încercat să aflu de ce mă simt aşa». Majoritatea bărbaţilor, în schimb, spun: «Am făcut ceva ce-mi place» – au practicat un sport sau au cîntat la un

instrument muzical; «Am hotărît să nu mă mai preocupe dispoziţia respectivă».

Într-un studiu asupra conflictelor de cuplu, fiecare persoană a fost înregistrată povestind ce a făcut atunci cînd s-au ivit probleme maritale. Într-o proporţie covîrşitoare, femeile se concentrau asupra emoţiilor, iar bărbaţii căutau o distracţie sau nu se gîndeau la respectiva problemă. Într-un studiu de laborator, li s-au dat două sarcini femeilor şi bărbaţilor atunci cînd erau trişti. Puteau alege între a pune pe hîrtie cuvintele care li se păreau că exprimă cel mai bine dispoziţia în care se află (o sarcină ce se concentrează asupra depresiei) şi a face o listă a statelor în ordinea bogăţiei lor (o sarcină care distrage atenţia). 70% dintre femei au ales sarcina concentrată asupra emoţiilor, întocmind lista cuvintelor care descriau dispoziţia în care se aflau. La bărbaţi proporţia a fost inversă.

Aşadar, analiza şi complacerea în emoţii atunci cînd sîntem nefericiţi pare o explicaţie foarte probabilă a faptului că femeile sînt mai depresive decît bărbaţii. Rezultă de aici că femeile şi bărbaţii suferă de depresie în aceeaşi proporţie, dar că la femei, care se adîncesc în această stare, depresia uşoară se accentuează. Bărbaţii, în schimb, o neutralizează, distrăgîndu-şi atenţia, acţionînd sau bînd.

Nu mai avem decît două versiuni plauzibile. Una este că femeile învaţă în mai mare măsură neajutorarea şi pesimismul, iar a doua că reacţia cea mai probabilă la necazuri a femeilor este să «rumege», să întoarcă problemele pe toate feţele, ceea ce duce direct la depresie.

## Depresia poate fi vindecată

Acum o sută de ani, cea mai la modă explicaţie a acţiunilor omeneşti, mai ales a celor negative, era caracterul. Cuvinte precum *meschin, prost, criminal, rău* se considerau

suficiente pentru a explica un comportament negativ. *Nebun* trimitea la o maladie mentală. Aceşti termeni denotă trăsături ce nu pot fi schimbate cu uşurinţă, presupunînd că ar putea fi schimbate vreodată. Ca şi profeţiile, se autoîndeplinesc. Oamenii care se cred proşti, şi nu neinstruiţi, nu iau măsuri pentru a-şi îmbunătăţi funcţionarea mentală. O societate care îi percepe pe criminali drept malefici, iar pe cei bolnavi mental ca nebuni nu sprijină cu adevărat instituţiile de reabilitare, ci pe cele menite să pedepsească şi să izoleze fiinţe omeneşti, îndepărtîndu-le din faţa ochilor noştri.

Spre sfîrşitul secolului al XIX-lea, etichetele şi conceptele au început să se schimbe. Influenţa politică crescîndă a imensei forţe de muncă a generat probabil, în SUA, această transformare. Apoi au venit val după val de imigranţi europeni şi asiatici care s-au rafinat în mod vizibil în mai puţin de o generaţie. Explicaţiile eşecului oamenilor în termeni de caracter neizbutit au lăsat loc ideii de proastă creştere sau de mediu nefavorabil. Ignoranţa a început să fie percepută ca lipsă de educaţie, şi nu ca prostie, iar crima ca născîndu-se din sărăcie, nu din răutate. Chiar şi sărăcia a început să fie privită ca un ghinion, nu ca izvorînd din lene, iar nebunia ca o neadaptare de care te poţi dezvăţa. Această nouă ideologie, care punea accentul pe mediu, a reprezentat piatra de temelie a behaviorismului ce a dominat psihologia americană (şi sovietică) din 1930 pînă în 1965, de la Lenin la Lyndon Baines Johnson.

Urmaşa behaviorismului, psihologia cognitivă, a păstrat credinţa optimistă în schimbare şi a îmbinat-o cu o perspectivă extinsă asupra sinelui, dezvoltînd teza că acesta se poate îmbunătăţi. Oamenii care doreau să reducă incidenţa insuccesului din lumea aceasta puteau privi dincolo de dificultăţile schimbării condiţiilor de educaţie şi de mediu. Puteau adopta perspectiva conform căreia individul

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

poate alege să acţioneze asupra lui însuşi. De exemplu, vindecarea maladiilor mentale nu mai era doar apanajul terapeuţilor, lucrătorilor sociali şi azilurilor. Ea trecea acum parţial în seama celor ce sufereau. Această credinţă stă la baza mişcării de autoperfecţionare, fiind sursa tuturor acelor cărţi despre regimuri alimentare, exerciţii fizice sau despre cum să ne schimbăm personalitatea (personalitatea noastră de tip A cu risc de boală de inimă), fobia noastră de avion, depresia. Remarcabil este că o bună parte din toate aceste teorii despre cum să ne perfecţionăm nu sînt «gargară». O societate care pune atîta preţ pe sine ca a noastră produce o entitate care nu e deloc himerică. Eul autoperfectibil chiar se perfecţionează. Poţi într-adevăr să slăbeşti, să-ţi reduci nivelul de colesterol, să fii mai puternic şi mai atrăgător fizic, mai puţin obsedat de timp, mai puţin ostil şi mai puţin pesimist.

Credinţa în autoperfecţionare este o profeţie care se autoîndeplineşte la fel de bine ca şi cea veche, despre caracterul ce nu poate fi schimbat. Oamenii care cred că n-ar trebui să fie sedentari sau ostili vor încerca să ia măsuri, cum ar fi să facă jogging sau să se gîndească de două ori înainte de a reacţiona cînd sînt «călcaţi pe coadă». Cei care nu acceptă că transformarea este posibilă vor rămîne într-adevăr incapabili de schimbare. O cultură care speră în autoperfecţionare va sprijini cluburile de sănătate, Asociaţia Alcoolicilor Anonimi şi psihoterapia. O cultură care crede că acţiunile negative izvorăsc dintr-un caracter negativ şi sînt permanente nici măcar nu va încerca.

Oamenii de ştiinţă care vorbesc despre un sine apt să acţioneze pentru a se schimba nu sînt adepţii vreunui curent de încurajare metafizică. Computerul oferă modelul fizic pentru astfel de idei. Un computer, chiar şi un PC, poate compara rezultatele sale cu situaţia ideală, poate detecta nepotrivirile şi corecta imperfecţiunile. După aceea poate

din nou să compare ceea ce a făcut cu ceea ce ar trebui să facă şi, dacă a săvîrşit o greşeală, s-o corecteze. Cînd potrivirea este perfectă se va opri. Dacă un computer poate să ducă aşa ceva la bun sfîrşit, atunci pentru mult mai complexul computer care este creierul omenesc problema autoperfecţionării ar trebui să fie floare la ureche.

Dintotdeauna oamenii au fost deprimaţi de eşecuri, deşi poate nu într-o proporţie atît de mare ca azi. În anii '80 a apărut terapia cognitivă, care încearcă să modifice felul în care oamenii se gîndesc la eşecurile lor. Maximele acestei terapii nu se deosebesc prea mult de înţelepciunea bunicii sau a preoţilor de altădată. Numai că funcţionează.

Ce face terapia cognitivă şi de ce funcţionează?

## Terapia cognitivă şi depresia

În anii '70 Aaron Beck şi Albert Ellis au susţinut în faţa unui public tot mai numeros că ceea ce gîndim în mod conştient determină în mare parte ceea ce simţim. Din această teză s-a născut o terapie care încearcă să schimbe modul în care pacienţii cu depresie se gîndesc în mod conştient la eşec, înfrîngere, pierdere şi neajutorare.

Terapia cognitivă foloseşte cinci tactici.

În primul rînd, înveţi să recunoşti gîndurile care îţi trec în mod automat prin minte atunci cînd te simţi cel mai «la pămînt». Gîndurile automate sînt fraze sau propoziţii rapide, exersate atît de bine încît trec fără a fi luate în seamă sau fără a fi puse sub semnul întrebării. De exemplu, o mamă cu trei copii ţipă uneori la ei cînd îi trimite la şcoală, simţindu-se apoi foarte deprimată. Cu ajutorul terapiei cognitive va învăţa că imediat după ce îi ceartă îşi zice în sinea ei: «Sînt o mamă îngrozitoare, chiar mai rea decît propria mea mamă.» Astfel devine conştientă de gîndurile

ei automate şi învaţă că ele sînt de fapt explicaţiile pe care şi le dă – permanente, generale şi personale.

În al doilea rînd, înveţi să înfrunţi gîndurile automate folosind dovezi contrarii. Mama este ajutată să-şi amintească şi să conştientizeze faptul că atunci cînd copiii vin de la şcoală joacă mingea cu ei, le verifică temele la geometrie şi discută problemele lor plină de înţelegere. Ea se concentrează asupra acestor dovezi şi constată că îi contrazic gîndirea automată cum că ar fi o mamă groaznică.

În al treilea rînd, înveţi să dai explicaţii diferite, numite *reatribuiri*, şi să le foloseşti pentru a pune la îndoială gîndurile automate. Mama respectivă poate învăţa să spună: «Mă port bine cu copiii mei după-amiaza şi groaznic dimineaţa. Poate că nu sînt genul de persoană care e în apele ei dimineaţa.» Ceea ce reprezintă o explicaţie a nervozităţii în faţa copiilor mult mai puţin permanentă şi generalizatoare. Învaţă astfel să întrerupă şirul explicaţiilor negative de genul: «Sînt o mamă groaznică, nu sînt bună să cresc copii şi nu merit să trăiesc» cu o explicaţie nouă, care le contrazice.

În al patrulea rînd, înveţi să te sustragi gîndurilor depresive. Mama este învăţată că a gîndi aceste lucruri negative *acum* nu este ceva de neevitat. «Rumegarea», mai ales atunci cînd încerci din răsputeri să te comporţi şi să acţionezi bine, agravează situaţia. Adesea e preferabil să nu te mai gîndeşti pentru a putea fi la înălţime. Poţi învăţa să controlezi nu numai *ce* gîndeşti, dar chiar şi *cînd* să gîndeşti.

În al cincilea rînd, înveţi să recunoşti presupunerile generatoare de depresie, care domină atîtea din lucrurile pe care le faci:

«Nu pot trăi fără dragoste.»

«Dacă tot ce fac nu este perfect, atunci sînt o ratată/un ratat.»

«Dacă nu mă place toată lumea, înseamnă că sînt o ratată/un ratat.»

«Există o soluţie absolut corectă pentru fiecare problemă. Trebuie s-o găsesc.»

Premisele de genul acesta vă transformă într-un bun candidat la depresie. Dacă alegeţi să trăiţi conform lor – şi mulţi dintre noi fac asta – zilele dumneavoastră vor fi sumbre şi melancolice. Dar la fel cum cineva îşi poate schimba stilul explicativ din pesimist în optimist, tot aşa poate alege un nou set de premise, mai omeneşti, conform cărora să trăiască:

«Dragostea este preţioasă, dar se întîlneşte rar.»

«Succesul înseamnă să fac tot ce pot eu mai bine.»

«Pentru fiecare persoană care te place există una care nu te place.»

«Viaţa înseamnă să te ocupi de cele mai grave probleme, nu de toate.»

## De ce funcţionează terapia cognitivă?

Există două tipuri de răspunsuri. La nivel mecanic, terapia cognitivă funcţionează deoarece schimbă stilul explicativ din pesimist în optimist, iar schimbarea este permanentă. Îţi oferă un set de aptitudini cognitive pentru a şti ce să-ţi spui în caz de eşec. Poţi să le foloseşti pentru a pune capăt depresiei care te cuprinde după un eşec.

La nivel filozofic, terapia cognitivă funcţionează deoarece se foloseşte de puterile nou legitimate ale sinelui. Într-o eră cînd credem că sinele se poate schimba, sîntem dornici să încercăm să modificăm obişnuinţe de gîndire ce păreau la fel de inevitabile ca răsăritul soarelui. Terapia

cognitivă funcționează în epoca noastră pentru că oferă sinelui un set de tehnici pentru a se schimba. Iar sinele alege să le folosească din interes, pentru că-l ajută să se simtă mai bine.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Partea a doua*

# Domeniile vieții

*Între timp, Regii de Gheață tremurau pe tronurile lor*
*Dar nu de frig – văzuseră un om ridicînd sus de tot*
*Marea Cupă-Corn ce se termină în adîncul oceanului*
*Și împuținînd toate cele Șapte Mări prin propria statură;*

*Îl văzuseră mișcînd Mița Lumii și măsurînd*
*Stîlpul unei labe, întregul colț de nord:*
*Văzuseră un simplu om luptîndu-se chiar cu Moartea*
*Și ținîndu-i piept pas cu pas, grohăind ca tunetul.*

David Wagoner, «Muncile lui Thor»

ȘASE

## Succesul la locul de muncă

Într-o zi de martie a anului 1982, zburînd de la San Francisco la Philadelphia, l-am cunoscut pe John Leslie, care mi-a sugerat să-mi redirecționez atenția de la pesimism la optimism, de la eșec la succes. Ceea ce am și făcut. De multe ori după aceea m-am gîndit că ar trebui să-i scriu o scrisoare. Dacă aș fi făcut-o, i-aș fi povestit despre cercetările asupra optimismului pe care le întreprind de atunci.

De fapt, restul cărții acesteia ar putea fi considerat drept scrisoarea pe care i-o datorez.

La trei săptămîni după ce l-am cunoscut pe John Leslie, am intrat în legătură cu John Creedon, directorul companiei de asigurări Metropolitan (Met) Life, căruia i-am spus că aş putea găsi o metodă de a descoperi viitori agenţi de succes. I-am expus teoria neajutorării învăţate şi ideile mele despre stilul explicativ, menţionîndu-i chestionarele pe care le întocmisem.

Am decis împreună să începem cu un studiu simplu, pentru a vedea dacă agenţii de asigurări deja angajaţi, care obţineau rezultate bune, erau sau nu optimişti. Dacă erau, aveam să continuăm treptat, scopul nostru principal fiind de a crea o nouă metodă de selecţie a forţei de muncă. Am folosit alt chestionar, nu cel din capitolul 3, numit ASQ*.

Agenţii care au obţinut primele zece punctaje la ASQ vindeau cu 88% mai mult decît primii zece pesimişti. Ceea ce, în încercarea noastră de a vedea cît de folositor ar putea fi testul pentru lumea afacerilor, însemna un început încurajator.

## Testarea aptitudinilor

De-a lungul timpului, industria de asigurări a întocmit un test avînd ca scop descoperirea celor mai potrivite persoane pentru cariera de agent de asigurări. «Profilul de carieră» este publicat de Asociaţia de cercetare a managementului asigurărilor de viaţă din SUA. Toţi cei ce vor să se angajeze la Met Life trebuie să obţină la acest test cel puţin 12 puncte.

În general, în orice domeniu de activitate există două tipuri de chestionare capabile să indice potenţialul de suc-

---

* De la *Attributional Style Questionnaire*, chestionar referitor la stilul de atribuire, cu ajutorul căruia se determină tot nivelul de optimism/pesimism al respondentului. (*N.t.*)

ces: empirice şi bazate pe o teorie. Un test empiric pleacă de la cei care, în fapt, au reuşit în acea carieră şi de la cei care, în fapt, au eşuat. Pune o sumedenie de întrebări aleatorii, cum ar fi: «Vă place muzica clasică?», «Vreţi să cîştigaţi mulţi bani?». Majoritatea întrebărilor nu îi deosebesc pe «şoimi» de «găini», dar cîteva sute de întrebări o vor face. (Pur şi simplu determini întrebările care se nimeresc să funcţioneze şi le foloseşti; nu este implicată nici un fel de teorie.) Aceste cîteva sute de întrebări devin puncte în testele de identificare a celor ce vor avea succes în meseria respectivă. Candidatul potrivit va trebui să aibă acelaşi «profil» – aceeaşi vîrstă, proveniență, atitudine – ca omul de succes tipic, deja angajat. Testele empirice admit de la început că motivul pentru care cineva are succes este complet misterios şi se limitează la aplicarea întrebărilor care îi pot despărţi pe «şoimi» de «găini».

În schimb, testele bazate pe teorie, cum ar fi cele care evaluează Coeficientul de inteligenţă (IQ) sau Testul de aptitudine şcolară (SAT*), pun întrebări ce decurg dintr-o teorie, în cazul acesta teoria aptitudinii. De exemplu, SAT susţine că «inteligenţa» constă în aptitudini verbale (înţelegerea unui text citit, capacitatea de a sesiza analogiile etc.) şi aptitudini matematico-analitice (algebră, geometrie etc.). Deoarece aceste aptitudini prezic succesul la şcoală, dacă testele corespunzătoare sînt trecute cu bine înseamnă că şi şcoala va merge la fel. Ceea ce se şi întîmplă într-o proporţie considerabilă.

Dar ambele tipuri de teste – empirice şi bazate pe teorie – săvîrşesc o serie destul de mare de erori, deşi în ansamblu fac predicţii corecte din punct de vedere statistic. Multe persoane cu scor slab la SAT vor face treabă bună în facultate şi mulţi dintre cei cu scor bun vor eşua. Această problemă era şi mai evidentă în cazul Met Life: o mulţime

---

* În engleză, *Scholastic Aptitude Test*. (*N.t.*)

de oameni cu rezultate bune la «Profilul de carieră» aveau vînzări slabe.

ASQ este un test bazat pe teorie, dar una foarte diferită de cea tradiţională privind succesul. Concepţia tradiţională susţine că există două ingrediente ale succesului şi că ai nevoie de ambele pentru a reuşi. Primul este abilitatea sau aptitudinea, pe care testele de IQ şi SAT-ul se presupune că o măsoară. Al doilea este dorinţa sau motivaţia. Indiferent de cîte aptitudini ai avea, spune teoria tradiţională, dacă îţi lipseşte dorinţa vei eşua. O dorinţă suficientă poate însă compensa un talent mai modest.

Cred că această concepţie este incompletă. Un compozitor poate să aibă talentul lui Mozart şi o dorinţă nebună să reuşească, dar dacă nu crede că e în stare să compună muzică nu va face mare lucru. Nu se va strădui suficient. Va renunţa prea devreme. Succesul cere perseverenţă, capacitatea de a nu sucomba în faţa insuccesului. Şi cred că stilul explicativ optimist este cheia perseverenţei.

Teoria succesului bazată pe stilul explicativ spune că, pentru a descoperi oamenii susceptibili să aibă succes într-o slujbă, aceştia trebuie să fie selecţionaţi după următoarele criterii:

1. aptitudini
2. motivaţie
3. optimism

Toate trei au un rol hotărîtor în obţinerea succesului.

## Testarea stilului explicativ la Met Life

Există două modalităţi de a explica de ce în primul nostru studiu agenţii de vînzări buni au avut punctaje ASQ mai optimiste decît agenţii slabi. Una dintre ele confirmă

teoria că optimismul aduce succes. Optimismul te face să vinzi mai bine, iar pesimismul să vinzi mai prost. Cealaltă explicaţie este că vînzînd bine devii optimist, iar vînzînd prost devii pesimist.

La începutul anului 1985, 15 000 de candidaţi pentru un post la Met Life din întreaga ţară au fost supuşi atît testului ASQ, cît şi «Profilului de carieră».

Aveam acum două scopuri. Primul era să angajăm o mie de agenţi prin procedeul obişnuit, supunîndu-i «Profilului de carieră». Pentru aceşti o mie punctajul ASQ nu intra în decizia de angajare. Voiam doar să vedem dacă optimiştii din această grupă normală vor avea vînzări mai bune decît pesimiştii.

Al doilea scop era mult mai riscant pentru Met Life. Ne-am hotărît să formăm o grupă specială de agenţi optimişti, cei care căzuseră de puţin la «Profilul de carieră» (avînd 9 pînă la 11 puncte), dar care se plasaseră, ca scor, în prima jumătate a listei ASQ. Peste o sută de agenţi, pe care nimeni nu i-ar fi angajat pentru că picaseră testul, au fost primiţi la Met Life. Dacă această grupă eşua lamentabil, Met Life putea pierde cele trei milioane de dolari plătite pentru cursurile de calificare.

O mie din cei 15 000 de candidaţi au fost angajaţi, formînd «grupa obişnuită». Jumătate erau optimişti şi jumătate pesimişti. În primul an optimiştii din această grupă au vîndut mai mult cu 8% decît pesimiştii. În al doilea an, cu 31%.

Cît despre cei din grupa specială, 129 de oameni, ei s-au descurcat de minune. Au vîndut mai mult decît pesimiştii din grupa obişnuită cu 21% în primul an şi cu 57% în al doilea. Au vîndut mai mult chiar şi decît media grupei obişnuite în primii doi ani (cu 27%). De fapt, au avut cel puţin aceleaşi realizări ca optimiştii din grupa obişnuită.

Am mai observat şi că optimiştii se perfecţionau mai mult decît pesimiştii. Conform teoriei noastre, optimismul contează pentru că produce perseverenţă. Ne aşteptam ca la început talentul şi motivaţia de a vinde să fie cel puţin la fel de importante ca perseverenţa. Dar pe măsură ce trecea timpul şi numărul de eşecuri creştea, perseverenţa ar fi trebuit să joace rolul hotărîtor. Evoluţie care s-a confirmat întocmai.

Testul de optimism prevedea rezultatele vînzărilor cel puţin la fel de corect ca «Profilul de carieră».

## Noua politică de angajări de la Met Life

În anii '50 Met Life era gigantul industriei asigurărilor din SUA, avînd mai mult de 20 000 de angajaţi. În următorii 30 de ani, Met a redus forţa de muncă, servindu-se de alte metode pentru a vinde asigurările şi celelalte produse. În 1987, cînd tocmai terminam studiul referitor la grupa specială, Met Life pierduse supremaţia, cedînd locul de lider companiei Prudential, iar forţa de muncă i se diminuase cu peste 8 000 de agenţi. Era nevoie de o conducere nouă a departamentului de vînzări. Aceasta a decis să-i supună de-acum încolo pe toţi candidaţii la angajare testului ASQ, ca element principal al noii şi curajoasei strategii de a recruta oameni în funcţie de gradul lor de optimism.

Compania a început să-i angajeze pe cei care obţineau scoruri ASQ plasate în prima jumătate a listei şi picau doar cu puţin la «Profilul de carieră». Cu această strategie Met Life şi-a depăşit scopul de a-şi mări considerabil forţa de muncă şi a angajat mai bine de 12 000 de agenţi, cota sa pe piaţa de asigurări crescînd astfel cu aproape 50%. Com-

pania are acum nu numai mai mulți agenți, dar și pe cei mai buni, recîștigînd locul de lider în domeniu.

Folosind ASQ, Met Life a reușit în mai puțin de doi ani să-și rezolve problema forței de muncă.

## Transformarea pesimiștilor în optimiști

Iată-mă din nou în biroul lui John Creedon, devenit de curînd președintele Met Life, trecînd în revistă succesele obținute. Descoperiserăm împreună că optimismul poate fi măsurat și, așa cum sperasem, că poate prezice succesul unei persoane în meseria de agent de asigurări. Nu numai că modificaserăm strategia de angajare a acestei imense companii, dar însăși politica de selecționare a personalului aplicată în întreaga industrie dădea semne de schimbare.

– Ceva încă nu-mi dă pace, mi-a spus John. În orice branșă a afacerilor există și pesimiști. De unii nu poți scăpa pentru că se apropie de pensie, alții sînt păstrați pentru că fac treabă bună. Pe măsură ce îmbătrînesc, pesimiștii mă deranjează tot mai tare. Întotdeauna îmi spun ce *nu* pot să fac. Îmi spun doar ce nu e în regulă. Știu că nu vor asta, dar frînează acțiunea, imaginația și inițiativa. Cred că celor mai mulți – ca să nu mai spun companiei – le-ar prii un pic de optimism. Uite ce-aș vrea să știu. Ai putea transforma un om cu 30 sau chiar 50 de ani «vechime» de gîndire pesimistă într-un optimist?

I-am răspuns că da. Însă Creedon nu mai vorbea acum despre agenții de vînzări, ci despre birocrația conservatoare, cu atîta control practic asupra oricărei instituții. Iar eu nu prea știam cum se reformează o birocrație. Și chiar dacă aș fi știut, era înțelept să-i înveți pe reprezentanții ei optimismul?

Există un rol pe care pesimismul poate să-l joace într-o companie bine condusă? Are vreun rol pesimismul într-o viaţă bine dirijată?

## De ce există pesimismul?

Pesimismul ne înconjoară din toate părţile. Chiar şi cei mai optimişti dintre noi suferă din cînd în cînd un astfel de puseu. Este pesimismul o greşeală colosală a naturii sau are, dimpotrivă, un rol important în desfăşurarea lucrurilor?

Pesimismul ar putea sprijini realismul de care avem nevoie atît de des. Într-adevăr, în multe sectoare ale vieţii, optimismul nu este bine venit.

Poate că pesimismul persoanelor din conducerea companiei Met Life realiza ceva important. Poate că cineva trebuie să domolească planurile prea entuziaste.

De ce, la urma urmei, a permis evoluţia ca depresia şi pesimismul să existe? Desigur, optimismul pare să aibă un rol în evoluţie. În cartea sa pătrunzătoare *Optimismul – biologia speranţei* (*Optimism: The Biology of Hope*), Lionel Tiger susţine că specia omenească a fost selectată în procesul de evoluţie datorită iluziilor optimiste despre realitate. Ce altă specie ar fi plantat seminţe în aprilie, rezistînd de sete şi de foame pînă în octombrie, ce altă specie ar fi ameninţat mastodonţii cu nişte bîte pricăjite sau ar fi început să construiască temple şi catedrale care puteau fi terminate peste mai multe vieţi? În spatele acestor comportamente curajoase sau nebuneşti stă capacitatea de a acţiona în speranţa că realitatea va deveni mai bună decît este.

Mulţi oameni cred că nu există Dumnezeu, că singurele scopuri în viaţă sînt cele pe care ei reuşesc să şi le creeze, că atunci cînd mor o să putrezească pur şi simplu. În cazul acesta, de ce atîţia dintre ei sînt veseli? Capacitatea de a

ne ignora credinţele negative profunde reprezintă, poate, cea mai remarcabilă formă de apărare a noastră împotriva depresiei.

Dar atunci care este rolul pesimismului? Să corecteze, poate, ceea ce nu facem prea grozav atunci cînd sîntem optimişti şi nedepresivi, şi anume să evaluăm cu acurateţe realitatea.

Ideea că oamenii deprimaţi percep corect realitatea, în timp ce nedeprimaţii o distorsionează cum le convine te pune pe gînduri. Ca terapeut, credeam că meseria mea este să ajut pacienţii depresivi să se simtă mai veseli şi să vadă lumea mai clar. Se presupune că sînt cel care le măjloceşte şi fericirea, şi adevărul. Dar poate că adevărul şi fericirea se exclud reciproc. Poate că ceea ce noi consideram a fi o terapie bună pentru un pacient depresiv nu făcea decît să-i alimenteze nişte iluzii benigne, determinîndu-l să creadă lumea mai bună decît este.

Există dovezi clare că oamenii deprimaţi, deşi mai trişti, sînt mai înţelepţi.

Studiile făcute în ultimii zece ani au ajuns la concluzia că depresivii – majoritatea dovedindu-se pesimişti – apreciază extrem de corect cît control au asupra lucrurilor. Cei nedeprimaţi – optimişti, cei mai mulţi – cred că au mai mult control decît în realitate, mai ales cînd sînt neajutoraţi şi nu au de fapt nici un fel de control. Ceva similar se întîmplă în cazul deprinderilor sociale: depresivii îşi judecă foarte corect abilităţile, pe cînd optimiştii şi le supraevaluează.

O altă categorie de dovezi priveşte memoria. În general, subiecţii depresivi îşi amintesc mai multe evenimente negative decît pozitive, iar cei nedepresivi fac invers. Dar cine are dreptate? Ei bine, se poate demonstra prin teste de laborator că depresivii îşi amintesc corect; nedepresivii sînt cei care distorsionează trecutul.

O ultimă categorie de dovezi în favoarea ideii că persoanele deprimate sînt mai triste, dar mai înțelepte, ține de stilul explicativ. Judecînd după explicațiile nedepresivilor, aceștia cred că insuccesul este un accident, pe cînd succesul e o constantă; depresivii, în schimb, evaluează cu aceeași măsură eșecul și succesul – sînt nepărtinitori.

Una peste alta, se poate demonstra că persoanele care nu suferă de depresie denaturează realitatea într-o manieră convenabilă pentru ele, în timp ce persoanele depresive o percep corect. Cum se leagă aceste dovezi, referitoare la depresie, de optimism și pesimism? Statistic vorbind, majoritatea celor deprimați au un stil explicativ pesimist, iar majoritatea celor care nu sînt deprimați au unul optimist. Ceea ce înseamnă că, în medie, optimiștii vor denatura realitatea, iar pesimiștii, conform definiției lui Ambrose Bierce, «vor vedea lumea așa cum e». Pesimistul pare a fi «la mîna» realității, în timp ce optimistul posedă o apărare solidă împotriva realității, păstrîndu-și zîmbetul în fața unui univers mereu indiferent și nepăsător. Totuși, această relație este statistică, adică pesimiștii nu dețin monopolul realității. Unii realiști, o minoritate, sînt optimiști, iar unii dintre cei care denaturează realitatea, o minoritate și ei, sînt pesimiști.

Să fie oare acurateţea depresivă numai o curiozitate de laborator? Nu cred. Mai degrabă ea ne conduce chiar în inima pesimismului. Cu acest prim indiciu consistent, ne-am apropiat de răspunsul la întrebarea pusă mai înainte: de ce a admis evoluția ca pesimismul și depresia să reziste și să se propage așa de mult? Dacă pesimismul se află la baza depresiei și a sinuciderii, dacă diminuează realizările și are un efect negativ asupra funcției imunitare și sănătății, după cum vom vedea, de ce n-a dispărut cu milenii în urmă? Ce funcție de echilibrare în slujba speciei omenești are totuși pesimismul?

Beneficiile pesimismului au ieşit pesemne la iveală de-a lungul istoriei recente a evoluţiei noastre. Sîntem animale din pleistocen, epoca gheţii. Structura noastră emoţională a luat naştere în urma a sute de mii de catastrofe climatice: valuri de frig şi de căldură, secetă şi potop, belşug şi foamete. Acei strămoşi din pleistocen care au supravieţuit se poate să fi avut capacitatea de a-şi face mereu probleme cu privire la viitor, văzînd zilele cu soare ca pe un simplu preludiu al iernilor grele. Am moştenit de la ei creierul şi capacitatea de a vedea mai degrabă răul decît binele.

Uneori, în anumite domenii ale vieţii moderne, acest pesimism adînc implîntat funcţionează cu folos şi dă rezultate. O companie, de pildă, are nevoie şi de pesimişti, de oameni capabili de o cunoaştere exactă a realităţii. Trezorierul, contabilii, administratorii, responsabilii cu protecţia muncii – toţi trebuie să aibă o percepţie clară asupra ce îşi permite compania, asupra primejdiilor. Rolul lor este să fie prudenţi, să dea semnalul de alarmă. Vreau să subliniez totuşi că în fruntea unei corporaţii trebuie să se găsească o persoană suficient de înţeleaptă şi de flexibilă pentru a echilibra viziunea optimistă a celor de la planificare cu plîngerile celor de la contabilitate.

## Bilanţ: optimism contra pesimism

Probabil că într-o viaţă reuşită, ca şi într-o companie, este nevoie atît de optimism cît şi, ocazional, de pesimism. Poate că şi o viaţă reuşită are nevoie de o «conducere» ce dă dovadă de *optimism flexibil.*

După ce am prezentat părţile bune ale pesimismului, cum ar fi simţul realităţii şi corecta apreciere, voi scoate în evidenţă şi părţile sale negative pentru a putea să comparăm avantajele şi dezavantajele:

• Pesimismul duce la depresie.

• Pesimismul generează inerţie, în loc să îndemne la acţiune atunci cînd te confrunţi cu neplăceri.

• Pesimismul induce o stare sufletească neplăcută: tristeţe, anxietate, griji, lipsă de speranţă.

• Pesimismul se autoadevereşte. Pesimiştii nu rezistă în faţa situaţiilor dificile şi de aceea eşuează mai des, chiar dacă succesul ar putea fi obţinut.

• Pesimismul este asociat cu o sănătate fizică proastă (vezi capitolul 9).

• Pesimiştii pierd atunci cînd candidează pentru un post înalt (vezi capitolul 10).

• Chiar dacă pesimiştii au dreptate şi lucrurile ies prost, ei tot se simt cît se poate de rău. Stilul lor explicativ transformă necazul prevăzut într-un dezastru, dezastrul într-o catastrofă.

Cel mai bun lucru care se poate spune despre un pesimist este că temerile sale au fost fondate.

Bilanţul pare a fi clar în favoarea optimismului, deşi există momente şi locuri în care avem nevoie de pesimism. Capitolul 11 încearcă să indice cine nu trebuie să se folosească de optimism şi în ce situaţii e bine să iasă la iveală pesimismul.

Toată lumea – pesimişti şi optimişti deopotrivă – trece prin ambele faze. Probabil că stilul explicativ are o anume ciclicitate. Ritmurile circadiene generează ocazional stări moderat depresive. Depresia are o anumită evoluţie de-a lungul unei zile şi, în cazul anumitor femei, şi în timpul unei luni. De obicei sîntem mai deprimaţi cînd ne trezim, dar spre seară devenim mai optimişti. Peste acestea se suprapune ciclul nostru fundamental de odihnă şi activitate. După cum am mai spus, el îşi atinge minimul cam pe la patru după amiază şi la patru dimineaţa. Maximele sînt dimineaţa tîrziu şi seara devreme, deşi totul depinde de persoană.

În perioadele de maxim sîntem mai optimişti decît de obicei. Formulăm planuri aventuroase despre o viitoare cucerire amoroasă, despre o maşină sport nouă ş.a.m.d. În perioadele de minim sîntem înclinaţi spre depresie şi pesimism mai mult decît de obicei. Vedem cruda realitate dinapoia planurilor noastre: ea nu va fi interesată de un bărbat divorţat, cu trei copii; un Jaguar costă mult mai mult decît cîştigi într-un an...

În cursul acestor crize zilnice de pesimism, îi putem constata rolul constructiv în viaţa noastră. În forme moderate, pesimismul serveşte la domolirea exagerărilor optimismului, îndemnîndu-ne spre reflecţie şi împiedicîndu-ne să acţionăm nesăbuit. Momentele optimiste ale vieţii conţin planuri măreţe, vise şi speranţe. Realitatea este distorsionată în mod benign pentru a face loc viselor să înflorească. Fără aceste momente n-am realiza niciodată ceva dificil şi n-am încerca nici măcar ce este posibil. Muntele Everest n-ar fi fost cucerit, recordul alergării milei în patru minute n-ar fi fost atins; avionul cu reacţie şi computerul s-ar fi redus la nişte planuri aruncate în coşul de hîrtii al unui director financiar.

Geniul evoluţiei rezidă în tensiunea dinamică dintre optimism şi pesimism, care se corectează reciproc în permanenţă. Pe măsură ce urcăm şi coborîm o dată cu ritmul circadian, tensiunea aceasta ne permite să ne aventurăm şi să ne retragem – fără pericol, pentru că atunci cînd ne îndreptăm spre o extremă tensiunea ne trage înapoi. Într-un fel, tocmai această fluctuaţie perpetuă permite fiinţelor omeneşti să realizeze aşa de mult.

Evoluţia a dăruit totuşi creier strămoşilor noştri din pleistocen. Astfel au apărut şi neplăcerile pesimismului: succesul este trecător; primejdia ne pîndeşte după colţ; optimismul e *hybris*. Creierul care a înţeles corect realităţile sumbre ale erei glaciare se află azi în urma realităţilor ceva

mai puţin sumbre ale vieţii moderne. Desigur, viaţa modernă abundă şi ea în ameninţări şi tragedii: crime, SIDA, divorţuri, pericolul armelor nucleare, catastrofe ecologice. Dar numai o manipulare voit negativă a statisticilor ar putea considera viaţa modernă din Occident cît de cît apropiată de nivelul dezastrelor care au făurit creierul uman în era glaciară. Şi bine ar fi să recunoaştem că vocea insistentă a pesimismului este o rămăşiţă a acelor vremuri.

Asta înseamnă că sîntem îndreptăţiţi să fim mai optimişti decît ne simţim în mod normal. Avem de ales în ceea ce priveşte optimismul? Putem să ne însuşim aptitudinile optimiste şi să le suprapunem peste creierul nostru din pleistocen pentru a profita de avantaje, păstrînd totodată ceva pesimism pentru cazurile cînd avem nevoie de el?

Cred că da, pentru că evoluţia a permis să punem în balanţă lucrurile. Avem la îndemînă ceea ce se numeşte înţelepciune – entitatea căreia i se adresează partea esenţială din această carte. Înţelegînd valoarea pesimismului, dar şi consecinţele sale invalidante, putem învăţa cum să-i rezistăm, oricît de bine implantat în creier ar fi sau oricît de obişnuiţi am fi cu el. Putem învăţa să alegem preponderent optimismul şi să dăm crezare pesimismului cînd este cazul.

Cum să învăţăm optimismul şi sfaturi pentru asumarea unui optimism flexibil sînt temele secţiunii finale a cărţii, intitulată «De la pesimism la optimism».

ȘAPTE

# Copii și părinți: originile optimismului

Stilul explicativ are un impact covîrșitor asupra vieții adulților. Poate produce depresie ca reacție la necazurile zilnice sau poate genera tărie chiar și în fața unei tragedii. Te poate face insensibil la plăcerile vieții sau îți permite să-ți trăiești viața din plin. Te poate împiedica să-ți realizezi țelurile ori te ajută să ți le depășești. Vom vedea că stilul explicativ al cuiva poate influența modul în care ceilalți îl percep ca individ, determinîndu-i să acționeze pentru sau împotriva lui. Același stil afectează și sănătatea fizică.

Stilul explicativ se naște în copilărie. Optimismul sau pesimismul care se formează atunci este fundamental. Eșecurile sau victoriile sînt filtrate prin prisma lui, devenind o obișnuință intrinsecă de gîndire. În acest capitol ne vom întreba care e sursa stilului explicativ, care sînt consecințele sale pentru copii și cum poate fi schimbat acest stil.

## Testați optimismul copilului dumneavoastră

Dacă aveți un copil de peste șapte ani, probabil că și-a format deja un stil explicativ, acum pe cale de a se cristaliza. Puteți testa acest stil cu ajutorul unui test numit Chestionarul stilului de atribuire la copii (CASQ*), la care au fost deja supuși mii de copii americani. CASQ seamănă foarte bine cu testul pe care l-ați făcut în capitolul 3. Unui

* Abreviere de la *Children's Attributional Style Questionnaire.* (*N.t.*)

copil între opt și 13 ani îi ia 20 de minute să-l parcurgă. Dacă aveți un copil mai mare, dați-i testul din capitolul 3. Pentru copiii sub opt ani nu există nici un test perfect fiabil care să se rezolve cu creion și hîrtie, dar există o altă metodă de a le evalua stilul explicativ pe care o voi prezenta mai încolo.

Pentru a-l supune pe copil testului rezervați 20 de minute, așezați-vă la masă cu el și spuneți-i ceva de genul acesta:

«Fiecare copil gîndește în felul său. Am citit o carte despre asta și mă întreb cum gîndești tu despre unele lucruri care ar putea să ți se întîmple.

Ia uită-te la testul ăsta. E chiar interesant. Îți pune o sumedenie de întrebări despre cum gîndești. Fiecare întrebare este o mică poveste și la fiecare există două moduri în care poți răspunde. Trebuie să alegi ce crezi tu că ai simți dacă ți s-ar întîmpla lucrul respectiv.

Imaginează-ți că fiecare dintre aceste povestioare ți se întîmplă, chiar dacă nu e așa. Și dă fie răspunsul A, fie B. Cel mai formidabil lucru în legătură cu testul ăsta e că nu există răspunsuri greșite!»

În cazul copiilor care nu sînt foarte familiarizați cu lectura, puteți să citiți cu voce tare în același timp cu ei.

*Chestionarul stilului atributiv al copiilor (CASQ)*

| | |
|---|---|
| 1. Iei 10 la școală, la un test. | PrP |
| A. *Sînt deștept.* | 1 |
| B. *Sînt tare la materia asta.* | 0 |
| | |
| 2. Joci un joc cu prietenii și cîștigi. | PsP |
| A. *Cei cu care am jucat nu erau prea buni.* | 0 |
| B. *Joc bine jocul acesta.* | 1 |
| | |
| 3. Petreci o seară la un prieten și te distrezi bine. | PrP |
| A. *Prietenul meu era foarte drăguț în seara aceea.* | 0 |
| B. *Toată familia prietenului meu era foarte drăguță în seara aceea.* | 1 |

4. Te duci în vacanţă cu un grup şi te distrezi. **PsP**
A. *Eram bine dispus.* **1**
B. *Cei cu care am fost erau bine dispuşi.* **0**

5. Toţi prietenii tăi răcesc, dar tu nu. **PmP**
A. *În ultimul timp am fost sănătos.* **0**
B. *Sînt o persoană sănătoasă.* **1**

6. Animalul tău de companie este călcat de o maşină. **PsN**
A. *N-am destulă grijă de animalele mele.* **1**
B. *Şoferii nu sînt destul de atenţi.* **0**

7. Nişte copii pe care îi ştii spun că nu te plac. **PsN**
A. *Cîteodată ceilalţi sînt răi cu mine.* **0**
B. *Cîteodată sînt rău cu ceilalţi.* **1**

8. Ai note foarte bune. **PsP**
A. *E uşor la şcoală.* **0**
B. *Muncesc mult pentru şcoală.* **1**

9. Te întîlneşti cu un prieten şi îţi spune că arăţi bine. **PmP**
A. *În ziua aceea prietenul meu era pus pe complimente.* **0**
B. *Prietenul meu face de obicei complimente la toată lumea.* **1**

10. Un prieten bun îţi spune că nu te poate suferi. **PsN**
A. *Prietenul meu era prost dispus în ziua aceea.* **0**
B. *În ziua aceea nu m-am purtat frumos cu prietenul meu.* **1**

11. Spui un banc şi nimeni nu rîde. **PsN**
A. *Nu ştiu să spun bancuri.* **1**
B. *Bancul e aşa de cunoscut că nimeni nu mai face haz de el.* **0**

12. Profesorul predă o lecţie şi n-o înţelegi. **PrN**
A. *N-am fost atent la nimic în ziua aceea.* **1**
B. *N-am fost atent cînd vorbea profesorul.* **0**

13. Ai căzut la un examen. PmN
A. *Profesorul meu dă teste de examen grele.* 1
B. *În ultimele săptămîni profesorul meu a dat teste grele.* 0

14. Te-ai îngrăşat şi a început să se vadă. PsN
A. *Mîncarea pe care o primesc îngraşă.* 0
B. *Îmi plac mîncărurile care îngraşă.* 1

15. Cineva îţi fură nişte bani. PrN
A. *E un hoţ.* 0
B. *Oamenii sînt hoţi.* 1

16. Părinţii te laudă pentru ceva ce ai făcut. PsP
A. *Fac unele lucruri bine.* 1
B. *Părinţilor mei le plac unele lucruri pe care le fac.* 0

17. Joci un joc şi cîştigi bani. PrP
A. *Sînt un norocos.* 1
B. *Am noroc cînd joc jocuri.* 0

18. Eşti gata-gata să te îneci înotînd într-un rîu. PmN
A. *Nu sînt o persoană foarte precaută.* 1
B. *Uneori nu sînt precaut.* 0

19. Eşti invitat la multe petreceri. PsP
A. *În ultima vreme multă lume s-a purtat foarte drăguţ cu mine.* 0
B. *În ultima vreme am fost foarte drăguţ cu multă lume.* 1

20. Un adult ţipă la tine. PrN
A. *A ţipat la prima persoană ce i-a ieşit în cale.* 0
B. *A ţipat la multă lume ce i-a ieşit în cale în ziua aceea.* 1

21. Faci un proiect împreună cu un grup de copii şi iese prost. PrN
A. *N-am lucrat bine cu copiii din grupul acela.* 0
B. *Niciodată nu lucrez bine în grup.* 1
22. Îţi faci un nou prieten. PsP



BCU ACADEMIA UNIVERSITY LIBRARY

A. *Sînt o persoană simpatică.* 1
B. *Oamenii cu care am făcut cunoştinţă sînt simpatici.* 0

23. Te împaci bine cu familia. PmP
A. *E uşor să te împaci bine cu mine cînd sînt în familie.* 1
B. *Cîteodată e uşor să te împaci bine cu mine cînd sînt în familie.* 0

24. Încerci să vinzi dulciuri, dar nimeni nu cumpără. PmN
A. *În ultima vreme mulţi copii vînd diverse lucruri, aşa că oamenii nu mai vor să cumpere nimic de la copii.* 0
B. *Oamenii nu vor să cumpere nimic de la copii.* 1

25. Joci un joc şi cîştigi. PrP
A. *Uneori, cînd joc, mă străduiesc cît pot eu de tare.* 0
B. *Uneori mă străduiesc cît pot eu de tare.* 1

26. Iei o notă mică la şcoală. PsN
A. *Sînt prost.* 1
B. *Profesorii nu dau note corect.* 0

27. Dai cu capul într-o uşă şi îţi curge sînge. PrN
A. *Nu mă uitam pe unde mergeam.* 0
B. *În ultima vreme am fost neatent.* 1

28. Pierzi mingea şi echipa ta mănîncă bătaie. PmN
A. *În ziua aceea nu mi-am dat silinţa la joc.* 0
B. *De obicei nu-mi dau silinţa la joc.* 1

29. Îţi scrîntesti glezna la ora de sport. PsN
A. *În ultimele săptămîni jocurile de la ora de sport au fost periculoase.* 0
B. *În ultimele săptămîni am fost cam împiedicat la orele de sport.* 1

30. Părinţii te duc la plajă şi îţi place acolo. PrP
A. *În ziua aceea la plajă totul a fost grozav.* 1
B. *Vremea la plajă a fost grozavă în ziua aceea.* 0

31. Iei un tren care ajunge atît de tîrziu încît pierzi un film la televizor. PmN
A. *În ultimele zile trenul nu a sosit la timp.* 0
B. *Trenurile nu vin aproape niciodată la timp.* 1

32. Mama îți pregătește meniul preferat. PrP
A. *Mama face cîteva lucruri care îmi plac.* 0
B. *Mama adoră să-mi facă plăcere.* 1

33. Echipa din care faci parte pierde jocul. PmN
A. *Membrii echipei nu joacă bine împreună.* 1
B. *În ziua aceea membrii echipei n-au jucat bine împreună.* 0

34. Îți termini temele repede. PrP
A. *În ultima vreme le-am făcut pe toate repede.* 1
B. *În ultima vreme mi-am făcut temele mai repede.* 0

35. Profesorul te întreabă ceva și-i răspunzi greșit. PmN
A. *Sînt emoționat cînd trebuie să răspund la întrebări.* 1
B. *În ziua aceea m-am emoționat cînd a trebuit să răspund la întrebări.* 0

36. Te sui într-un autobuz greșit și te rătăcești. PmN
A. *În ziua aceea n-am fost atent la ce făceam.* 0
B. *De obicei nu sînt atent la ce se petrece.* 1

37. Te duci într-un parc de distracții și te distrezi bine. PrP
A. *De obicei mă distrez bine în parcurile de distracții.* 0
B. *De obicei mă distrez bine.* 1

38. Un copil mai mare te pălmuiește. PsN
A. *L-am supărat pe fratele lui.* 1
B. *Fratele lui mai mic i-a spus că l-am supărat.* 0

39. Capeți de ziua ta toate jucăriile pe care le vrei. PmP
A. *Invitații «se prind» întotdeauna ce fel de jucării să-mi cumpere.* 1
B. *De data asta invitații au nimerit exact ce jucării îmi doream.* 0

40. Ai vacanţă şi te duci la ţară unde îţi place foarte tare. PmP
*A. La ţară e foarte frumos.* 1
B. *Era o perioadă a anului foarte frumoasă.* 0

41. Vecinii te invită la cină. PmP
A. *Uneori oamenii sînt drăguţi.* 0
B. *Oamenii sînt drăguţi.* 1

42. Profesorul suplinitor te place. PmP
A. *M-am purtat bine la ore în ziua aceea.* 0
B. *Aproape întotdeauna mă port bine la ore.* 1

43. Îţi faci prietenii să rîdă. PmP
A. *Sînt o persoană cu care te distrezi.* 1
B. *Uneori te distrezi cu mine.* 0

44. Primeşti un cornet de îngheţată pe gratis. PsP
A. *M-am purtat drăguţ cu vînzătorul de îngheţată în ziua aceea.* 1
B. *Vînzătorul de îngheţată a vrut să fie drăguţ în ziua aceea.* 0

45. La ziua unui prieten magicianul te roagă să-l ajuţi. PsP
A. *Am avut noroc că m-a ales.* 0
B. *Păream foarte interesat de ce se petrece.* 1

46. Încerci să convingi un copil să meargă la cinema cu tine, dar el nu vrea. PrN
A. *În ziua aceea n-a avut chef de nimic.* 1
B. *În ziua aceea n-a avut chef de cinema.* 0

47. Părinţii tăi divorţează. PrN
A. *Oamenilor le e greu să se înţeleagă cînd sînt căsătoriţi.* 1
B. *Părinţilor mei le e greu să se înţeleagă în căsnicie.* 0

48. Ai tot încercat să intri într-un club şi n-ai reuşit. PrN
A. *Nu mă înţeleg bine cu alţi oameni.* 1
B. *Nu mă înţeleg bine cu oamenii de la club.* 0

PUNCTAJ

| | | | |
|---|---|---|---|
| PmN | ——— | PmP | ——— |
| PrN | ——— | PrP | ——— |
| SN | ——— | | |
| PsN | ——— | PsP | ——— |
| Total N | ——— | Total P | ——— |
| P–N | ——— | | |

Faceţi acum punctajul. Puteţi să-i spuneţi copilului ce scor a obţinut, dar explicîndu-i ce înseamnă.

Începeţi cu PmN (permanent negativ). Adunaţi numerele alese de copilul dumneavoastră la întrebările 13, 18, 24, 28, 31, 33, 35 şi 36. Notaţi totalul pe linia de punctaj de mai sus în dreptul lui PmN.

Adunaţi numerele PmP (permanent pozitiv) – întrebările 5, 9, 23, 39, 40, 41, 42 şi 43 – şi treceţi scorul pe linia corespunzătoare.

Ocupaţi-vă apoi de scorul referitor la puterea de răspîndire. Întrebările PrN sînt 12, 15, 20, 21, 27, 46, 47 şi 48. Întrebările PrP sînt 1, 3, 17, 25, 30, 32, 34 şi 37.

Însumaţi punctajele PmN şi PrN pentru a obţine scorul referitor la speranţă (SN). Notaţi-l pe linie.

Acum calculaţi scorul pentru personalizare. Întrebările PsN sînt 6, 7, 10, 11, 14, 26, 29 şi 38. Întrebările PsP sînt 2, 4, 8, 16, 19, 22, 44 şi 45.

Faceţi totalul pentru evenimente negative (PmN+PrN+PsN) şi notaţi-l pe linia Total N. Calculaţi apoi Total P (PmP+PrP+PsP) şi notaţi-l.

În fine, socotiţi scorul total, P–N, scăzînd Total N din Total P. Scrieţi-l în josul tabelului.

Iată ce înseamnă scorurile şi cum poate fi comparat copilul dumneavoastră cu alte mii de copii care au făcut testul:

În primul rînd, trebuie să ştiţi că fetele au alte punctaje decît băieţii. Fetele, cel puţin pînă la pubertate, sînt vizibil

mai optimiste decît băieții. În medie, o fată de nouă pînă la 12 ani are un punctaj P–N de 7,0. În medie, un băiat de nouă pînă la 12 ani are un punctaj de 5,0. Dacă fiica dumneavoastră are un scor mai mic de 4,5, este cam pesimistă. Dacă băiatul dumneavoastră are un scor mai mic de 2,5, este cam pesimist; la mai puțin de 1 este foarte pesimist și are risc de depresie.

Cît privește scorul Total N, el este de 7,0 în medie pentru fetele între nouă și 12 ani și de 8,5 în medie pentru băieții de aceleași vîrste. Scoruri *mai mari* cu trei puncte decît media indică un pesimism marcat.

Totalul P pentru fete și pentru băieți între nouă și 12 ani este, în medie, de 13,5. Scoruri mai mici cu trei puncte indică un pesimism considerabil. Valorile individuale pozitive (PmP, PsP și PrP) sînt în medie de 4,5, scorurile de 3 și mai mici fiind foarte pesimiste. Cele negative (PmN, PrN, PsN) sînt în medie de 2,5 pentru fete și 2,8 pentru băieți, scorurile de 4 sau mai mult indicînd o posibilă depresie.

## De ce copiii nu pot fi lipsiți de speranță

Poate că v-au surprins semnificațiile punctajului, mai ales în comparație cu cele ale scorului dumneavoastră. În general, înainte de pubertate copiii sînt foarte optimiști, cu o capacitate de a nutri speranțe și o imunitate la lipsa de speranță cu care nu se vor mai întîlni după această perioadă, cînd își vor pierde mult din optimism.

Cînd David, fiul meu, avea cinci ani, mama lui și cu mine am divorțat. Explicațiile eufemistice pe care i le dădeam nu păreau să aibă efect. Mă întreba mereu, în fiecare weekend, dacă mama lui și cu mine ne vom căsători din

nou. Venise vremea să vorbim pe șleau. I-am spus pe îndelete că oamenii ajung să nu se mai iubească și cu asta basta. Ca să înțeleagă mai bine, l-am întrebat:

– Tu n-ai avut vreun prieten pe care-l plăceai foarte tare și după aia nu l-ai mai plăcut atîta?

– Ba da, a răspuns după o ezitare, scormonindu-și amintirile.

– Păi așa e și cu mami și tati. Nu ne mai iubim și n-o să ne mai iubim niciodată.

S-a uitat la mine, a dat din cap aprobator, după care a spus, încheind discuția:

– Ba s-ar putea!

Stilul explicativ al copiilor este grozav de neechilibrat – infinit mai mult decît al unui adult. Evenimentele pozitive vor dura permanent, vor fi de folos în toate privințele și sînt opera copilului. Evenimentele negative sînt doar întîmplătoare, dispar iute și sînt din vina altcuiva. Atît de neechilibrate sînt, în medie, punctajele unui copil, încît arată ca ale unui agent de asigurări de mare succes de la Met Life. Scorul dezechilibrat al unui copil deprimat seamănă cu scorul mediu al unui adult *nedeprimat*. Nimeni nu pare să mai aibă capacitatea de speranță a copiilor de vîrstă mică, ceea ce face ca depresia severă a acestora să fie o problemă tragică.

Și copiii suferă depresii – la fel de frecvente și de profunde ca adulții –, dar depresia lor diferă de cea a adolescenților sau a adulților într-un punct esențial. Copiii nu-și pierd speranța și nu-și pun capăt vieții. În fiecare an se sinucid între 20 000 și 50 000 de adulți americani, aproape toți ca urmare a depresiei. Există o anume componentă a acesteia, *lipsa de speranță*, care prezice cu cea mai mare acuratețe suicidul. Potențialii sinucigași cred cu tărie că nefericirea prezentă va dura permanent și că se va extinde asupra întregii lor existențe, numai moartea putîndu-le

curma suferinţele. Sinuciderea la copii este tragică şi are acum un trend crescător, dar numărul de 200 de suiciduri anuale din SUA cu greu poate fi considerat o epidemie. Copiii sub şapte ani nu se sinucid niciodată, deşi există asasinate comise de copii de cinci ani. Copiii de această vîrstă înţeleg ce înseamnă moartea, îi înţeleg caracterul final, pot dori să ucidă pe cineva, dar sînt incapabili să trăiască lipsa de speranţă prea multă vreme.

Cred că acest lucru a fost opera evoluţiei. Copilul poartă în el viitorul, şi principalul interes al naturii este ca el să ajungă la pubertate cu bine şi să producă următoarea generaţie de copii. Natura i-a protejat pe copii nu numai fizic, dar şi psihologic, înzestrîndu-i cu speranţă – abundentă şi iraţională.

Cu toată această protecţie, unii copii sînt mai predispuşi la pesimism şi depresie decît alţii. CASQ este un bun indicator al celor vulnerabili şi al celor protejaţi. Copiii care au un punctaj optimist – băieţii peste 5,5, iar fetele peste 7,5 – vor deveni nişte adolescenţi şi adulţi optimişti. În medie, vor fi mai puţin depresivi, vor realiza mai mult şi vor fi mai sănătoşi decît copiii cu scoruri mai mici.

Stilul explicativ se formează devreme. Îl putem observa, deja cristalizat, şi la copii de opt ani. Poate că vă întrebaţi de unde provine această perspectivă pesimistă sau optimistă la o vîrstă atît de fragedă.

Există trei ipoteze principale despre originea stilului explicativ. Prima se referă la mama copilului.

**1. Stilul explicativ al mamei.** Antenele copiilor sînt întotdeauna acordate pe «frecvenţa» modului în care părinţii, mai ales mamele, vorbesc despre cauzele evenimentelor cu încărcătură emoţională. Nu întîmplător una dintre primele şi cele mai frecvente întrebări ale copiilor mici este «De ce?». Obţinerea de explicaţii despre lumea înconjură-

toare, mai ales cea socială, este principala preocupare intelectuală în perioada de creştere a copilului. Dacă părinţii nu mai au răbdare şi încetează să mai răspundă la nesfîrşitele *de ce*-uri, copiii îşi găsesc informaţiile în altă parte. Cel mai adesea ascultă foarte atent atunci cînd explici în mod spontan de ce se întîmplă un lucru sau altul – ceea ce facem, o dată pe minut, ori de cîte ori vorbim. Copiii sorb fiecare cuvînt din explicaţiile noastre, mai ales cînd ceva nu e în regulă. Nu numai că ascultă detaliile, dar sînt profund interesaţi de caracteristicile evenimentului: dacă e vorba de o cauză permanentă sau temporară, specifică sau generală, dacă vina e a dumneavoastră sau a altcuiva.

Felul în care mama v-a vorbit despre lume atunci cînd eraţi copil a avut o influenţă pronunţată asupra stilului dumneavoastră explicativ. Am descoperit acest lucru aplicînd chestionarele privind stilul explicativ pe un lot de 100 de copii şi părinţi. Nivelurile de optimism al mamei şi al copilului s-au dovedit foarte apropiate, lucru valabil atît în cazul băieţilor cît şi al fetelor. Am constatat cu surprindere că nici stilul copiilor, nici al mamei nu prezenta nici o asemănare cu cel al tatălui. Asta ne arată că, atunci cînd sînt mici, copiii ascultă ce spune despre cauze părintele care are grijă de ei mai mult (de obicei mama), tinzînd să-şi însuşească stilul său explicativ. Dacă mama e optimistă, este formidabil pentru copil; şi invers, dacă mama e pesimistă, asta poate fi un dezastru pentru copil.

Aceste descoperiri generează o întrebare. Este oare stilul explicativ genetic? Îl moştenim de la părinţi, aşa cum se pare că moştenim o mare parte din inteligenţă, din convingerile politice şi religioase? (Diverse studii întreprinse asupra unor gemeni identici *crescuţi separat* relevă că ambii cresc avînd convingeri politice, religioase, precum şi un IQ ciudat de asemănătoare. Spre deosebire de aceste trăsături psihologice, tiparul stilului explicativ pe care-l desco-

perim în familii sugerează că acest stil *nu* se moşteneşte. Cel al mamei este similar atît cu al fiilor, cît şi cu al fiicelor. Cel al tatălui nu se aseamănă cu nici unul. Acest gen de rezultate nu se potriveşte cu modelul genetic obişnuit.

**2. Critica adulţilor: profesorii şi părinţii.** Cînd copilul dumneavoastră face ceva rău ce îi spuneţi? Ce le spun profesorii copiilor? După cum am mai menţionat, copiii sînt foarte atenţi nu numai la conţinut, dar şi la formă, nu numai la ce le spun adulţii, dar şi la *cum* le spun. Lucru cu atît mai valabil cînd e vorba de critici. Copiii cred că toate reproşurile care li se adresează sînt justificate şi le introduc în stilul lor explicativ.

Carol Dweck, unul dintre cei mai importanţi cercetători ai dezvoltării emoţionale, a studiat îndelung cum se formează optimismul. A găsit totodată indicii cu privire la ceea ce se întîmplă în copilărie cu fetele, făcîndu-le, mai tîrziu, mult mai susceptibile să sufere de depresie decît băieţii.

Ce le spune în mod normal profesorul copiilor care nu se descurcă bine la teste? Ce fel de critici capătă băieţii şi fetele de la profesorii lor atunci cînd au rezultate proaste?

Pentru că sînt mult mai agitaţi şi greu de potolit, băieţilor li se spune de obicei: «n-ai fost atent», «nu te-ai străduit suficient», «făceai năzdrăvănii atunci cînd eu predam fracţiile». Toate aceste explicaţii sînt temporare şi specifice, nu generalizatoare. Temporare deoarece, dacă vrei, poţi să depui mai mult efort, poţi să fii atent şi să nu mai faci gălăgie. Băieţilor li se furnizează cauze specifice şi temporare pentru a li se explica proasta performanţă.

În schimb, studiile lui Dweck arată că fetele se confruntă cu un alt tip de acuzaţii. Cum ele nu sînt poznaşe şi par a fi atente la ore, nu pot fi criticate pe aceste motive. De aceea profesorilor nu le rămîne decît să le spună: «nu eşti

prea grozavă la matematică», «lucrările tale sînt întotdeauna neglijente», «nu-ţi controlezi niciodată tema». Majoritatea cauzelor temporare, cum ar fi neatenţia, lipsa de străduinţă şi proasta purtare sînt eliminate, fetele fiind blocate cu critici generalizatoare despre eşecurile lor. Asta face ca, în testele folosite de Dweck, ele să-şi explice insuccesele pe baze permanente, generale şi personale.

Băieţii, pe de altă parte, oferă în aceleaşi teste explicaţii mult mai pline de speranţă – temporare, specifice, modificabile. Toate acestea se referă la impactul pe care îl are a doua influenţă asupra stilului explicativ al copilului dumneavoastră: critica adresată de către adulţi copiilor care fac greşeli. Copilul ascultă atent şi, dacă ceea ce aude este permanent şi generalizator, ca de exemplu «eşti prost» sau «nu faci doi bani», explicaţiile acestea îşi fac loc în viziunea lui despre sine. În schimb, dacă primeşte observaţii temporare şi specifice, precum «nu te-ai străduit suficient», «exerciţiul ăsta e pentru copii mai mari», va socoti problemele rezolvabile şi locale.

**3. Crizele existenţiale ale copiilor.** Glen Elder, unul dintre cei mai mari sociologi ai familiei, a susţinut în 1981 o conferinţă în faţa unui grup de cercetători interesaţi de modul în care cresc copiii în condiţii neprielnice. Ne-a povestit despre un studiu fascinant, la care lucrase toată viaţa, iniţiat de un grup de savanţi vizionari, predecesorii lui Glen, cu decenii în urmă. Două loturi de copii din California fuseseră testaţi în privinţa punctelor forte şi slabe psihologice. Subiecţii aveau acum 70–80 de ani şi continuau să participe la acel studiu crucial despre dezvoltarea psihologică de-a lungul unei vieţi omeneşti. Mai mult, copiii şi acum nepoţii lor participau şi ei.

Studiul arătase ce categorii de oameni ieşiseră din Marea Depresiune fie neafectate, fie distruse psihic pentru tot-

deauna. Fetele din clasa de mijloc, ale căror familii își pierduseră toată averea, își reveniseră psihologic pe la 35–40 de ani și erau într-o bună stare fizică și psihică la vîrste înaintate. Fetele din clasa de jos (clasă care pierduse și ea în anii '30 puținul pe care-l avea) nu-și mai reveniseră niciodată; aveau o bătrînețe tragică, atît sub aspect fizic cît și psihologic. Glen interpreta aceste rezultate afirmînd că fetele din prima categorie, care reușise, spre deosebire de a doua, să-și revină economic mai tîrziu, învățaseră optimismul. Criza prin care trecuseră și deznodămîntul ei le influențase stilul de a explica evenimentele negative, iar asta le ajutase tot restul vieții, inclusiv la bătrînețe. «Sînt speculații, bineînțeles, a încheiat Glen. Noțiunea de stil explicativ era necunoscută acum 50 de ani, așa că el n-a fost măsurat. Păcat că n-avem o mașină a timpului. Am călători cu ea în 1930 și am vedea dacă am sau nu dreptate.»

Și totuși, Chris Peterson, un socio-psiholog extrem de creativ care a lucrat cu mine la Universitatea din Pennsylvania, a inventat «mașina timpului» după care tînjea Glen Elder. Cu ajutorul ei e posibil să se determine stilul explicativ al oamenilor cărora nu li s-a putut aplica, dintr-un motiv sau altul, chestionarul nostru: sportivi, președinți de state, staruri de cinema ș.a.m.d. Astfel, Chris citea neobosit paginile de sport din presă și ori de cîte ori găsea o afirmație cauzală făcută, să zicem, de un fotbalist, o trata ca pe un punct dintr-un ipotetic chestionar aplicat acestuia. De pildă, dacă spunea că «vîntul m-a dezavantajat», Chris evalua cît de permanentă, generalizatoare și personală este afirmația pe o scară cu șapte trepte. Proceda la fel cu toate afirmațiile cauzale ale fotbalistului, făcea media și îi determina stilul explicativ fără să aibă nevoie de vreun chestionar.

Am numit tehnica aceasta CAVE, de la *Content Analysis of Verbatim Explanations* (analiza de conținut a explicațiilor

«cuvînt-cu-cuvînt»). CAVE reprezintă, într-adevăr, o maşină a timpului. E utilă nu numai în cazul contemporanilor imposibil de chestionat, dar şi în cazul celor decedaţi – cu condiţia să avem acces la o cantitate suficientă de material verbal (sau scris): conferinţe de presă, jurnale, înregistrări ale şedinţelor de psihoterapie, scrisori de pe front, testamente. Puteam astfel determina stilul explicativ al copiilor prea mici pentru testul CASQ doar înregistrînd ce vorbesc, puteam descoperi cît de optimişti fuseseră preşedinţii SUA plecaţi de mult dintre cei vii, puteam afla dacă nivelul de optimism crescuse ori scăzuse în America de-a lungul istoriei sau dacă anumite culturi şi religii sînt mai pesimiste decît altele.

Aplicată în studiul despre care vorbeam mai devreme (pe stenogramele interviurilor luate în 1930), CAVE a furnizat prima dovadă că optimismul nostru e modelat de crizele reale prin care trecem în copilărie, confirmînd în acelaşi timp speculaţiile lui Glen Elder. Aşadar, acestea ne marchează cu un soi de amprentă care, tot restul vieţii, explică alte crize.

Acelaşi lucru a fost demonstrat şi de alt tip de cercetări.

Studiind depresia femeilor casnice din zonele de sărăcie extremă ale Londrei, profesorul britanic George Brown a izolat trei factori protectori care le făceau practic invulnerabile pe anumite femei. Dacă unul dintre aceşti factori este prezent, depresia nu apare nici chiar în cazul unor pierderi şi privaţiuni importante. Primul factor protector este o relaţie intimă reuşită cu un soţ sau un iubit. În astfel de situaţii, femeile se opun cu succes depresiei. Al doilea este un serviciu. Iar ultimul, a nu avea în grijă trei sau mai mulţi copii sub 14 ani.

Pe lîngă factorii de invulnerabilitate, Brown a izolat şi doi factori majori de risc de depresie: dispariţia recentă a

unui soț sau fiu și, mai ales, *moartea propriei mame înainte de intrarea în adolescență a femeii.*

Moartea mamei unei fete este o pierdere permanentă și generală. Evoluția unei fete depinde enorm de mama sa, mai ales înainte de pubertate, adică înainte ca fetele (și băieții) să găsească înlocuitori parțiali ai părinților în rîndul celor de aceeași vîrstă. Dacă trece printr-o asemenea criză inițială, sărmana fată va interpreta orice nouă pierdere în viață exact la fel: drept permanentă și generală.

Am evidențiat deci trei tipuri de factori ce pot influența stilul explicativ al copilului dumneavoastră. Primul este maniera în care părinții, mai ales mama, analizează cauzele evenimentelor din viața de zi cu zi: dacă sînteți optimistă, așa va fi și el. Al doilea este tipul de critică pe care o aude atunci cînd are un insucces. Dacă aceasta e permanentă și generalizatoare, părerea despre sine va deveni pesimistă. Al treilea factor este natura pierderilor și traumele sale timpurii. Dacă acestea se estompează, copilul își va forma părerea că evenimentele negative pot fi schimbate și învinse. Dar dacă natura lor se dovedește a fi permanentă și generală, atunci sîmburele lipsei de speranță se va implanta adînc în sufletul copilului.

OPT

# Școala

Cum afectează stilul explicativ al unui copil rezultatele sale școlare?

Să ne reîntoarcem la teoria de bază. Cînd avem o nereușită, toți devenim neajutorați și deprimați *cel puțin pe*

*moment*. Optimiştii îşi revin imediat din această neajutorare temporară: foarte curînd după ce au eşuat, se adună, ridică din umeri şi încearcă iar. Eşecul este pentru ei o provocare, un simplu neajuns pe drumul spre victoria inevitabilă. Pentru pesimişti, în schimb, o înfrîngere într-o bătălie înseamnă să pierzi războiul. Nu mai încearcă nimic timp de săptămîni sau luni, iar dacă o fac, un alt eşec, oricît de mic, îi poate readuce în starea de neajutorare.

Teoria ne indică, aşa cum vom vedea, că succesul la şcoală nu revine neapărat celor mai talentaţi. Premiul va fi obţinut de cei cu talentul necesar care sînt însă, totodată, optimişti.

## Măsuraţi gradul de depresie al copilului dumneavoastră

Atunci cînd un copil merge prost cu şcoala, profesorii şi chiar părinţii lui ajung la concluzia falsă că este lipsit de aptitudini sau chiar prost. Ceea ce poate duce la o depresie a copilului, care-l împiedică să mai încerce, să fie perseverent, să-şi asume riscuri ce i-ar permite să-şi fructifice potenţialul. Mai rău, dacă părintele ajunge la concluzia că prostia sau lipsa de talent este cauza nereuşitei copilului, acesta îşi va da seama şi va introduce respectivul element în teoria sa despre sine. Stilul explicativ i se va înrăutăţi şi rezultatele şcolare slabe vor deveni o obişnuinţă.

În ce condiţii puteţi afirma că un copil este deprimat?

Fără o consultaţie pentru obţinerea unui diagnostic de la psiholog sau psihiatru, nu există nici o cale relevantă de a face o astfel de afirmaţie. Puteţi să obţineţi însă un răspuns aproximativ rugîndu-l pe copil să rezolve următorul chestionar. Variantă a testului de depresie din capitolul 4, acesta a fost realizat de Myrna Weissman, Helen

Orvaschell şi N. Padian, care au lucrat pentru Centrul de studii epidemiologice al Institutului Naţional de Sănătate Mentală din SUA. Iată cum îl puteţi prezenta copilului:

«Am citit o carte despre ce simt copiii şi m-am gîndit la tine. Uneori copiilor le vine greu să găsească vorbele cele mai potrivite. Uite, testul acesta îţi dă mai multe posibilităţi să te exprimi. La fiecare întrebare sînt patru variante de răspuns. Aş vrea să citeşti fiecare propoziţie şi s-o alegi pe cea care descrie cel mai bine ce ai simţit sau cum ai acţionat tu *în ultima săptămînă*. După ce ai ales, treci la punctul următor. Nu există răspunsuri corecte sau greşite.»

*În ultima săptămînă*

1. M-au deranjat lucruri care de obicei nu mă deranjează.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
2. N-am avut chef să mănînc; nu prea mi-a fost foame.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
3. N-am reuşit să mă simt fericit nici cînd familia sau prietenii au încercat să mă ajute.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
4. M-am simţit mai puţin bun decît ceilalţi copii.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
5. Am simţit că nu pot fi atent la ce fac.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
6. Am simţit că sînt «la pămînt».
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
7. M-am simţit prea obosit ca să fac ceva, orice.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
8. Am simţit că o să se întîmple ceva rău.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
9. Am simţit că lucrurile pe care le făceam altădată nu-mi mai ies.
   *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
10. Am simţit că mi-e teamă.
    *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____
11. N-am dormit aşa de bine ca de obicei.
    *Nici un pic* ____ *Puţin* ____ *Oarecum* ____ *Mult* ____

12. M-am simțit nefericit.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
13. Am fost mai tăcut decît de obicei.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
14. M-am simțit singur, ca și cînd n-aș avea prieteni.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
15. Mi s-a părut că prietenii și colegii nu s-au purtat drăguț cu mine sau că nu voiau să stea cu mine.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
16. Nu m-am distrat.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
17. Mi-a venit să plîng.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
18. Am fost trist.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
19. Am simțit că oamenii nu mă plac.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———
20. Mi-a fost greu să mă apuc de vreo treabă.
*Nici un pic* ——— *Puțin* ——— *Oarecum* ——— *Mult* ———

Este simplu de făcut punctajul: «nici un pic» înseamnă 0, «puțin» înseamnă 1, «oarecum» 2, iar «mult» 3. Însumați numerele acestea. Dacă a bifat două variante la o întrebare, luați în seamă punctajul mai mare.

Iată acum ce înseamnă scorul. Dacă fiul sau fiica dumneavoastră a avut între 0 și 9 puncte, probabil că nu este deprimat(ă). Cu un scor între 10 și 15 este moderat deprimat(ă). Dacă a obținut peste 15, are, foarte probabil, un nivel considerabil de depresie: cu un punctaj între 16 și 24 se găsește în categoria moderat depresivă, în vreme ce un scor peste 24 indică o depresie severă. Atenție: nici un fel de test făcut pe hîrtie nu este echivalent cu un diagnostic specializat. Trebuie să fiți atent la două greșeli ce pot fi comise în cazul unui astfel de test. În primul rînd, mulți copii își ascund simptomele, mai ales față de părinți. De aceea, cei cu un punctaj sub 10 pot fi totuși de-

primaţi. În al doilea rînd, unii copii dintre cei cu punctaje mari pot avea alte probleme decît depresia, susceptibile să genereze un astfel de punctaj.

Dacă fiul sau fiica dumneavoastră a acumulat 10 sau mai multe puncte şi nu prea se descurcă la şcoală, depresia este cea care poate explica rezultatele proaste, şi nu viceversa. S-a descoperit la copiii din clasa a patra că obţin rezultate cu atît mai slabe la anagrame şi teste IQ şi note cu atît mai proaste cu cît gradul lor de depresie este mai mare. Lucru valabil chiar şi pentru copiii foarte talentaţi şi foarte inteligenţi.

Aşadar, în cazul în care copilul dumneavoastră însumează peste 15 puncte într-un interval de două săptămîni, ar trebui să cereţi ajutor de specialitate, iar dacă are peste 9 şi vorbeşte despre sinucidere trebuie de asemenea să cereţi ajutor. Un terapeut «cognitiv-comportamental» pentru copii ar fi ideal, dar, în lipsa lui, adresaţi-vă neapărat oricărui gen de psiholog.

## Studiul longitudinal Princeton-Penn

Ar putea un stil explicativ pesimist să stea la baza depresiei şi rezultatelor proaste ale copiilor, aşa cum se petrece cu adulţii?

Pentru a răspunde la această întrebare, în toamna lui 1985 am pornit aşa-numitul Studiu longitudinal Princeton-Penn. Patru sute de copii de clasa a treia, profesorii şi părinţii lor au fost implicaţi într-un program ce avea să dureze pînă cînd primii terminau clasa a şaptea, adică aproape cinci ani.

Am emis ipoteza că există doi factori majori de risc ce predispun la depresie şi realizări insuficiente în cazul copiilor:

• *Stilul explicativ pesimist.* Copiii care percep evenimentele negative ca permanente, generale şi personale vor deveni în timp deprimaţi şi vor avea rezultate slabe la şcoală.

• *Evenimentele negative din viaţă.* Copiii care se confruntă cu asemenea evenimente – despărţirea părinţilor, decese în familie, şomaj în familie – vor sta cel mai prost.

Avem deja la dispoziţie datele pentru primii patru ani din acest studiu de cinci ani. În mod deloc surprinzător, cel mai mare factor de risc de depresie îl reprezintă o criză de depresie timpurie. Copiii care au suferit cîndva o depresie tind să redevină depresivi, iar cei care n-au suferit o depresie în clasa a treia tind să nu mai fie atinşi de aşa ceva nici în clasa a patra sau a cincea. Dar, dincolo de asta, am observat că atît stilul explicativ cît şi evenimentele negative din viaţă constituie factori de risc semnificativi pentru depresie.

**În primul rînd, stilul explicativ.** Copiii cu un stil explicativ pesimist sînt profund dezavantajaţi. Dacă în clasa a treia copilul dumneavoastră însumează un punctaj pesimist la CASQ, el are risc de depresie. Am împărţit copiii în două grupe: cei ai căror punctaje de depresie s-au înrăutăţit în timp şi cei a căror depresie s-a ameliorat în timp. În funcţie de stilul lor explicativ, se remarcă următoarele tendinţe:

• Dacă începi clasa a treia cu un stil pesimist şi nu eşti depresiv, devii depresiv cu trecerea timpului.

• Dacă începi fiind pesimist şi totodată depresiv, rămîi depresiv.

• Dacă la început eşti optimist şi totodată depresiv, îţi revii.

• Dacă eşti optimist şi nu eşti depresiv, rămîi nedepresiv.

Ce apare mai întîi – pesimismul sau depresia? Se prea poate ca pesimismul să conducă la depresie, dar se poate

la fel de bine ca depresia să te împingă să vezi lumea într-un mod pesimist. Ambele legături cauzale par a fi adevărate. Faptul că eşti depresiv în clasa a treia te face să devii mai pesimist în clasa a patra, iar faptul că eşti pesimist în clasa a treia te face să devii mai depresiv în clasa a patra. Cele două formează un cerc vicios.

A recunoaşte cînd a început acest cerc vicios în cazul copilului dumneavoastră şi a învăţa cum să-i puneţi capăt – iată o deprindere crucială pe care părinţii ar trebui să şi-o însuşească. Veţi vedea ce trebuie să faceţi în capitolul 12.

**În al doilea rînd, evenimentele negative din viaţă.** Cu cît un copil trece prin mai multe nenorociri, cu atît depresia sa va fi mai gravă. Copiii optimişti rezistă la evenimentele negative mai bine decît cei pesimişti, iar copiii populari mai bine decît cei nepopulari. Asta nu împiedică însă evenimentele negative să aibă un efect depresiv asupra tuturor copiilor.

Voi enumera cîteva evenimente la care trebuie să fim atenţi. Cînd ele survin, copilul are nevoie de tot timpul şi ajutorul pe care i le puteţi acorda.

• Un frate sau o soră părăseşte casa pentru a merge la facultate sau la serviciu în altă localitate.

• Moare un animal de companie – ceea ce poate părea o bagatelă este, de fapt, un eveniment tulburător.

• Un bunic de care copilul e foarte apropiat moare.

• Copilul se mută la altă şcoală – pierderea prietenilor poate produce un dezechilibru.

• Vă certaţi în permanenţă cu soţul/soţia.

• Divorţaţi sau vă despărţiţi de soţ/soţie, ceea ce reprezintă, alături de certurile dintre soţi, problema numărul unu.

## Divorţul şi neînţelegerile părinţilor

Deoarece divorţurile şi certurile serioase dintre părinţi sînt în creştere, reprezentînd şi cauzele cele mai frecvente ale depresiei copiilor, în cadrul Studiului longitudinal Princeton-Penn ne-am axat pe copiii care au avut asemenea experienţe. La începutul studiului, aproximativ 15% dintre copii ne-au spus că au părinţi divorţaţi sau care trăiesc separaţi. În ultimii trei ani am observat cu atenţie aceşti copii şi i-am comparat cu ceilalţi. Concluziile noastre au implicaţii importante pentru societate în general şi pentru modul în care trebuie să ne purtăm cu copiii atunci cînd se întîmplă să divorţăm.

În primul rînd, şi cel mai important, copiii părinţilor divorţaţi se descurcă de obicei mai prost la şcoală. Testaţi de două ori pe an, aceştia s-au dovedit mult mai depresivi decît copiii din familii intacte. Am sperat ca diferenţa să se micşoreze în timp, dar n-a fost aşa. După trei ani, copiii părinţilor divorţaţi încă sînt mai depresivi decît ceilalţi copii. Descoperirea noastră se aplică la toate simptomele depresiei: copiii sînt mai trişti şi se poartă mai rău în clasă, au mai puţin entuziasm, o stimă de sine mai scăzută, mai multe probleme legate de sănătatea fizică; de asemenea, sînt mai anxioşi.

Este important de reţinut că acestea sînt date *medii*. Unii dintre copii nu au devenit depresivi, iar unii dintre cei depresivi şi-au revenit în timp. Divorţul nu condamnă copilul la ani întregi de depresie, ci doar face depresia mult mai probabilă.

În al doilea rînd, copiii din familii divorţate continuă să se confrunte cu mult mai multe evenimente negative în viaţă. Acest dezechilibru permanent poate fi ceea ce menţine depresia în rîndul copiilor respectivi. Evenimentele se împart în trei categorii.

Întîi vin cele cauzate de divorţul în sine sau de depresia la care conduce acesta. Iată ce li se întîmplă cel mai adesea copiilor din familii divorţate:

- Mama începe să meargă la o nouă slujbă.
- Colegii de clasă sînt mai puţin prietenoşi.
- Părintele se recăsătoreşte.
- Părintele se converteşte la altă religie.
- Părintele este spitalizat.
- Copilul rămîne corigent la o materie.

Copiii cuplurilor divorţate se confruntă şi cu o altă categorie de evenimente, care ar fi putut cauza ele însele divorţul:

- Părinţii se ceartă mai mult.
- Taţii pleacă mai des în călătorii de afaceri.
- Unul dintre părinţi îşi pierde serviciul.

Pînă aici, nimic surprinzător. Ce ne-a mirat a fost însă ultima categorie de evenimente negative din cauza cărora copiii cuplurilor divorţate suferă mai mult decît ceilalţi copii. Încă nu ştim cum să interpretăm aceste fapte, dar credem că trebuie să fiţi la curent cu ele:

- Copiii cuplurilor divorţate au un frate în spital într-o proporţie de trei ori şi jumătate mai mare decît copiii din familii intacte.
- Probabilitatea ca un copil al unui cuplu divorţat să fie spitalizat este de trei ori şi jumătate mai mare.
- Probabilitatea ca un prieten al copilului să moară este de două ori mai mare.
- Probabilitatea ca un bunic al copilului să moară este de asemenea de două ori mai mare.

Unele dintre aceste evenimente pot fi cauze sau consecinţe ale divorţului. Dar, în plus, familiile care divorţează sînt bîntuite de mai multe feluri de necazuri ce par a nu avea nimic de-a face – în chip de cauză sau consecinţă – cu divorţul în sine. Nu ne putem imagina cum ar putea fi

moartea unui prieten bun al copilului sau a unui bunic o consecinţă sau o cauză a divorţului. Şi totuşi asta arată statisticile.

Se spune că e mai bine pentru copii ca părinţii lor nefericiţi să divorţeze decît să trăiască laolaltă urîndu-se. Datele noastre schiţează însă un tablou sumbru pentru aceşti copii: depresie prelungită care nu cedează uşor; o rată mai mare de evenimente cutremurătoare; şi, în mod ciudat, mult mai multe necazuri aparent fără nici o legătură între ele. Ar fi iresponsabil din partea mea să nu vă sfătuiesc să luaţi aceste date în serios dacă vă gîndiţi la divorţ.

Dar se poate ca problema să nu fie divorţul. Se poate ca la rădăcina problemei să fie certurile dintre părinţi. (Copiii din cuplurile care se ceartă, am constatat în studiul nostru, prezintă cam acelaşi tablou ca şi cei proveniţi din cupluri divorţate.)

Există două moduri în care certurile dintre părinţi ar putea să-i afecteze pe copii atît de profund. Primul este ca părinţii care au devenit foarte nefericiţi împreună să se certe şi apoi să divorţeze. Certurile şi divorţul afectează copilul în mod direct, producînd depresie pe termen lung. Al doilea mod se apropie de înţelepciunea tradiţională: părinţii care se ceartă şi se despart devin foarte nefericiţi. Cearta şi separarea în sine nu afectează prea mult copilul în mod direct, dar el îşi dă seama de nefericirea profundă a părinţilor, ceea ce îi produce pe termen lung depresie. Datele noastre nu arată care dintre cele două ipoteze este corectă.

Numeroşi oameni au căsnicii şubrede, pline de discuţii aprinse şi conflicte. Mai puţin dramatică, dar mult mai răspîndită este următoarea situaţie: după cîţiva ani de căsătorie, mulţi nu-şi mai agreează partenerul, ceea ce constituie un teren propice certurilor. În acelaşi timp însă, ambii părinţi sînt extrem de preocupaţi de bunăstarea copiilor.

Este clar, cel puţin din punct de vedere statistic, că fie despărţirea, fie certurile ca reacţie la o căsătorie nereuşită afectează copilul de o manieră durabilă. Dacă se dovedeşte că nefericirea părinţilor este cauza, şi nu certurile, aş sugera şedinţe de consiliere maritală cu scopul de a clarifica hibele căsătoriei respective. Dar dacă certurile şi despărţirea se dovedesc responsabile de depresia copilului, atunci se impune un cu totul alt sfat, presupunînd că interesul copilului – şi nu satisfacţia proprie – este mai important pentru dumneavoastră. Sînteţi dispuşi să renunţaţi la despărţire? Şi altceva, mai dificil: sînteţi dispuşi să vă abţineţi de la certuri?

Nu sînt atît de naiv încît să vă sfătuiesc să nu vă mai certaţi niciodată. Uneori cearta ajută: problema dispare, iar situaţia se îmbunătăţeşte. Dar multe certuri dintre parteneri sînt neproductive. Nu pot să vă spun cum să vă certaţi în mod productiv pentru că nu asta e specialitatea mea. Singurul studiu serios despre *cum* să te certi se referă la deznodămînt. Copiii puşi să privească filme cu adulţi care se ceartă sînt mult mai puţin tulburaţi cînd disputa se termină cu o hotărîre clară. Deci, cînd vă certaţi, faceţi astfel încît conflictul să se finalizeze fără nici un fel de ambiguitate, chiar în faţa copilului.

Pe lîngă asta, e important ca atunci cînd vă certaţi să fiţi conştienţi că puteţi dăuna copilului. N-aveţi decît să credeţi că dreptul dumneavoastră la ceartă e sacru. În fond, trăim într-o epocă în care se consideră că a te descărca de toate emoţiile negative este sănătos şi îndreptăţit. Se socoteşte că este în regulă, dacă eşti nervos, să te certi şi iar să te certi – un rezultat al ideilor freudiene privind consecinţele negative ale reprimării furiei. Ce se întîmplă însă dacă întorci celălalt obraz? Pe de-o parte, furia neexprimată cauzează cel puţin creşteri de moment ale tensiunii arteriale şi poate conduce, aşadar, pe termen lung, la probleme psiho-

somatice. Pe de altă parte, cînd te descarci, relațiile deja delicate pot bascula definitiv.

Consecințele abținerii de la certuri îi afectează însă pe cei doi parteneri. În ce privește copilul, nu sînt multe de spus în favoarea certurilor părinților. De aceea, mă împotrivesc uzanțelor și recomand să vă abțineți – dacă vă pasă în primul rînd de copil – și să vă gîndiți bine înainte de a vă certa. Să fii mînios și să te certi *nu* sînt drepturi ale omului. Încercați să vă stăpîniți furia și mîndria, acceptînd mai puțin decît meritați din partea partenerului. Nu vă provocați soțul/soția și nu dați curs unei provocări. Cearta este o opțiune umană și s-ar putea să fie în joc bunăstarea copilului în mai mare măsură decît a dumneavoastră.

Cercetările noastre conduc spre următorul lanț cauzal frecvent: disputele părinților sau divorțul duc la creșterea ratei de depresie a copiilor. Depresia face apoi ca problemele de la școală să se multiplice, iar stilul explicativ să devină din ce în ce mai pesimist. Problemele de la școală se combină cu nou-creatul pesimism și mențin depresia, stabilindu-se un cerc vicios. Depresia devine acum un mod de viață permanent pentru copil.

Înmulțirea neînțelegerilor sau decizia părinților de a se despărți marchează exact punctul în care copilul are nevoie de ajutor suplimentar pentru a evita depresia și alunecarea în pesimism, precum și problemele școlare. Este exact momentul cînd are nevoie de o mînă întinsă din partea profesorilor și a dumneavoastră. Străduiți-vă să fiți foarte aproape de copil. O relație afectuoasă importantă, lăsată să se dezvolte, poate contracara efectele certurilor. Tot atunci e indicat să vă gîndiți la ajutor specializat. Urmînd o terapie veți învăța, dumneavoastră și partenerul, să vă certați mai puțin și mai productiv. Terapia urmată de copil în acest punct al căsniciei dumneavoastră l-ar putea feri de o viață întreagă de depresie.

## Băieţii în raport cu fetele

Efectele dezastruoase, pe termen lung, ale certurilor şi divorţului n-au fost singurele date care ne-au surprins. Ni s-au părut foarte interesante şi diferenţele dintre sexe. Ne aşteptam ca un anumit sex să fie mai depresiv şi mai pesimist, dar, cînd am studiat datele, am descoperit exact opusul, în repetate rînduri.

Ştiind că femeile adulte suferă în medie de depresie mai mult decît bărbaţii, am bănuit că această situaţie trebuie să înceapă din copilărie, fetele avînd un stil explicativ mai pesimist.

Dar nu a fost aşa. De-a lungul studiului nostru *băieţii s-au dovedit mai depresivi decît fetele*. Printre băieţii din clasele a treia şi a patra, cam 35% sufereau o depresie severă măcar o dată în acest interval, în timp ce numai 21% dintre fete prezentau acelaşi tip de depresie. Diferenţa se limitează la două seturi de simptome: băieţii prezintă mai multe tulburări comportamentale (de tipul: «mereu dau de bucluc») şi mai multă ahedonie (lipsă de chef, prieteni prea puţini, izolare socială). În ce priveşte tristeţea, stima de sine redusă şi simptomele fizice, băieţii nu le întrec pe fete.

Diferenţele de stil explicativ merg în paralel. Spre surprinderea noastră, fetele sînt mai optimiste decît băieţii la toate testele. Sînt mai optimiste decît băieţii în privinţa evenimentelor pozitive şi mai puţin pesimiste decît ei în privinţa celor negative.

Studiul longitudinal Princeton-Penn a scos la iveală alt fenomen neaşteptat. Băieţii sînt mai pesimişti şi mai depresivi decît fetele, şi sînt mai fragili în faţa evenimentelor negative, inclusiv divorţul părinţilor. Asta înseamnă că ceea ce cauzează diferenţa considerabilă în materie de depresie la maturitate, cînd femeile sînt de două ori mai

vulnerabile decît bărbații, nu are rădăcini în copilărie. Ceva trebuie că se întîmplă la pubertate sau imediat după – o schimbare majoră care le afectează grav pe fete.

## Ce spune înțelepciunea tradițională despre succesul școlar

Timp de aproape o sută de ani, *aptitudinea* și *talentul* au reprezentat cuvintele-cheie ale succesului școlar. Ele ocupă locul de onoare pe altarul oficialităților implicate în procesul de admitere și în recrutarea de personal.

După părerea mea, «talentul» este supraevaluat. Nu numai că el se măsoară într-o manieră imperfectă și prezice succesul foarte imprecis, dar această viziune tradițională este incorectă. Trece cu vederea un factor care poate compensa scorurile proaste obținute la teste și diminua drastic rezultatele oamenilor de mare talent: stilul explicativ.

Ce vine întîi, optimismul sau realizările școlare? Bunul-simț ne spune că oamenii devin optimiști pentru că sînt talentați sau pentru că se descurcă bine. Dar cercetările noastre demonstrează exact opusul. În studiile noastre, menținem mai întîi talentul constant – punctajele la SAT, IQ, testul de calificare pentru agenții de asigurări de viață –, pentru ca apoi să observăm ce se întîmplă cu optimiștii și pesimiștii din categoria celor mai talentați. Și de nenumărate ori am constatat că pesimiștii scad sub «potențialul» lor, iar optimiștii și-l depășesc.

Am ajuns să cred că noțiunea de potențial, în lipsa celei de optimism, nu înseamnă mare lucru.

## Sportul

Realizările sportive se aseamănă în mare măsură cu cele şcolare. Cum se aplică părerile mele despre optimism pe terenul de joc? Simplificînd, există trei predicţii principale în legătură cu sportul.

În primul rînd, dacă indivizii au aptitudini şi condiţii similare, cei cu un stil explicativ mai optimist vor cîştiga. Asta pentru că se vor strădui mai mult, mai ales după ce au suferit o înfrîngere sau cînd competiţia este mai acerbă.

În al doilea rînd, acelaşi lucru ar trebui să fie valabil şi pentru echipe. Dacă o echipă poate fi caracterizată prin nivelul său de optimism, atunci cea mai optimistă ar trebui să cîştige – dacă talentul ambelor este egal –, iar acest fenomen ar trebui să fie şi mai vizibil sub presiune.

În al treilea rînd, atunci cînd stilul explicativ al sportivilor se schimbă de la pesimism la optimism, ei ar trebui să cîştige mai des, mai ales sub presiune.

Studiile pe care le-am efectuat asupra unor echipe de baschet şi de baseball m-au dus la concluziile următoare:

• Şi echipele, nu numai indivizii, au un stil explicativ ce poate fi măsurat.

• Stilul explicativ prezice modul în care vor acţiona echipele dincolo de cît de «bune» sînt ele.

• Succesul pe teren este determinat de optimism.

• Eşecul pe teren este determinat de pesimism.

• Stilul explicativ se manifestă în modul în care acţionează o echipă sub presiune – după o înfrîngere, de exemplu.

**Ce-ar trebui să ştie orice antrenor.** Dacă sînteţi antrenor sau atlet de performanţă, trebuie să luaţi toate aceste descoperiri în serios, căci ele au implicaţii practice imediate pentru dumneavoastră.

• Optimismul nu este un lucru ce poate fi cunoscut intuitiv. ASQ* măsoară ceva inaccesibil nouă. El prezice succesul dincolo de judecățile antrenorilor cu experiență și de expertiza celor care fac previziuni sportive.

• Optimismul vă spune cînd să-i folosiți pe anumiți sportivi în locul altora. Aveți un alergător rapid, dar pesimist, care a pierdut ultima cursă individuală? Înlocuiți-l. Folosiți pesimiști numai după ce au obținut un rezultat bun.

• Optimismul vă indică pe cine să selecționați și să recrutați. Dacă se prezintă două persoane cu un potențial similar, alegeți-o pe cea optimistă. În timp, va evolua mai bine.

• Puteți să-i antrenați pe pesimiști să devină optimiști.

NOUĂ

# Sănătatea

Daniel avea doar nouă ani cînd i s-a pus diagnosticul de limfom Burkitt, o formă de cancer abdominal. Acum împlinise zece ani și, în ciuda unui an cumplit, cu iradieri și chimioterapie, cancerul continua să se răspîndească. Doctorii și aproape toți din jurul lui nu mai aveau nici o speranță. Nu însă și Daniel.

Daniel își făcuse planuri. Avea să crească mare și să devină cercetător, spunea el, ca să descopere cum se vindecă boli ca a lui, astfel încît copiii să nu se mai teamă de ele. Deși corpul îi era tot mai slăbit, Daniel rămînea tare optimist.

---

* Vezi nota de la p. 106 (*N.t.*).

Daniel locuia în Salt Lake City. În miezul speranței lui se afla un doctor pe care-l numea «celebrul specialist de pe coasta de Est». Acest doctor, o autoritate în materie de limfom Burkitt, devenise interesat de boala lui Daniel și discutase de mai multe ori, la telefon, cu doctorii lui. Urma să meargă pe coasta de Vest, la o conferință de pediatrie, și intenționa să se oprească în drum la Salt Lake City ca să-l consulte pe Daniel.

Daniel îl aștepta cu nerăbdare de mai multe săptămîni. Voia să-i spună atîtea lucruri! Ținea un jurnal și spera ca jurnalul să-l ajute pe doctor să-i stabilească tratamentul.

În ziua în care trebuia să vină specialistul, Salt Lake City a fost acoperit de ceață și aeroportul s-a închis. Turnul de control a trimis avionul la Denver, iar doctorul a hotărît să meargă direct la San Francisco. Cînd a auzit, Daniel a început să plîngă în tăcere. Părinții și infirmierele i-au spus să se odihnească și i-au promis că-l vor chema pe doctor la telefon în San Francisco, astfel ca Daniel să-i vorbească. Însă a doua zi dimineață băiatului nu-i mai păsa. Nu mai fusese așa nepăsător niciodată. Avea febră mare și făcuse pneumonie. Seara era în comă. În după-amiaza următoare a murit.

Ce să înțelegem dintr-o asemenea poveste? Sînt sigur că nu e prima de acest fel pe care o știți: o poveste sfîșietoare despre moartea provocată de pierderea speranței; sau dimpotrivă, o poveste despre vindecarea provocată de redobîndirea speranței. Sînt povești pe care le auzi peste tot în lume, îndeajuns de frecvent ca să începi să crezi că speranța e prin ea însăși dătătoare de viață, iar lipsa de speranță ucide.

Există însă și alte interpretări plauzibile. Îți poți imagina că un al treilea factor – de pildă un sistem imunitar foarte receptiv – salvează viața și totodată generează speranța.

Ellen Langer și Judy Rodin, două tinere cercetătoare de la Universitatea Yale, au făcut în 1977 o descoperire foarte interesantă, lucrînd cu pensionarii unui azil de bătrîni. Au împărțit stabilimentul în două, pe etaje. Directorul i-a adunat pe pensionarii de la etajul întîi și le-a ținut un discurs de genul următor: «Aș vrea să cunoașteți lucrurile unde aveți de ales. La micul dejun se servesc omletă sau ochiuri, dar trebuie să optați pentru ceea ce vreți cu o seară înainte. Proiectăm filme miercuri și joi seara, însă trebuie să alegeți ziua și să vă înscrieți din vreme. Aveți aici niște ghivece: luați ce plantă vreți și duceți-o la dumneavoastră în cameră, dar va trebui s-o udați singuri.»

Pensionarilor de la etajul doi directorul le-a spus: «Aș vrea să știți care sînt lucrurile de care avem noi grijă. La micul dejun vă dăm omletă sau ochiuri. Luni, miercuri și vineri facem omletă, iar în celelalte zile ale săptămînii facem ochiuri. Proiectăm filme miercurea și joia seara. Camerele din partea stîngă a culoarului sînt programate la film miercuri, camerele din partea dreaptă – joi. Aveți aici niște ghivece de pus în cameră. Infirmiera va alege cîte o plantă pentru fiecare dintre dumneavoastră și va avea grijă de ea.»

Prin urmare, persoanele de la etajul întîi primeau bunuri/ servicii asupra cărora puteau să-și exercite controlul, cele de la etajul doi primeau exact aceleași lucruri, dar nu aveau nici un control asupra lor. Optsprezece luni mai tîrziu, Langer și Rodin au descoperit că grupul liber să aleagă și să-și exercite controlul era mai activ și mai fericit – potrivit măsurătorilor efectuate pe cele mai diverse scale; în plus, muriseră mai puține persoane decît în celălalt grup. Obținuseră un indiciu evident că libertatea de alegere și de control era capabilă să salveze vieți și că, poate, neajutorarea era capabilă să ucidă.

Madelon Visintainer a investigat fenomenul în laborator, în condiții perfect controlate: a măsurat capacitatea a trei grupe de șobolani de a respinge tumorile induse artificial, prin injectarea unui număr cunoscut de celule canceroase letale. Cele trei grupe difereau doar prin starea psihologică: prima grupă învățase neajutorarea (administrîndu-i-se șocuri electrice pe care nu le putea controla, ca în experimentul descris la începutul acestei cărți), a doua învățase că poate controla șocurile, iar a treia nu suferise nici o schimbare de natură psihologică, nefiind supusă la șocuri. La o lună după inducerea cancerului, 50% dintre șobolanii din grupa a treia muriseră, iar 50% respinseseră tumoarea, ceea ce reprezenta raportul normal. Dintre șobolanii care avuseseră un control asupra șocurilor, 70% respinseseră tumoarea. Dar numai 27% dintre șobolanii neajutorați o respinseseră!

Madelon Visintainer a devenit astfel primul cercetător care a demonstrat că o stare psihologică – neajutorarea învățată – poate fi *cauza* cancerului.

## Problema minte–trup

Oare de ce posibilitatea ca viața mentală să influențeze boala întîmpină atîta rezistență? Răspunsul se leagă de una dintre cele mai spinoase probleme filozofice pe care le cunosc.

În univers, susținea marele raționalist din secolul al XVII-lea René Descartes, nu există decît două categorii de substanțe: fizică și mentală. Cum acționează una asupra celeilalte? Putem vedea cum se produce mișcarea unei bile de biliard lovite de altă bilă. Dar cum produce actul mental al voinței de a-ți mișca mîna însăși mișcarea fizică a mîinii? Descartes avea un răspuns. Spunea că mintea dirijează corpul prin intermediul glandei pineale, un organ

cerebral a cărui funcție e încă imperfect cunoscută. Răspunsul lui Descartes era greșit, și de atunci încoace oamenii de știință și filozofii încearcă să priceapă care e calea pe care substanța mentală influențează substanța fizică.

Descartes era dualist. Credea că mentalul poate influența fizicul. Cu timpul, a apărut o școală de gîndire care i se opunea: materialismul, ai cărui adepți credeau fie că există un singur fel de substanță – cea fizică –, fie că există și substanță mentală, dar fără nici un efect asupra celei fizice. Aproape toți oamenii de știință moderni sînt materialiști. Se împotrivesc din răsputeri ideii că gîndul și emoția pot afecta corpul. Pentru ei, asta înseamnă «spiritualism».

Am încercat să răspund în ultimii 20 de ani la trei întrebări privind sănătatea și speranța. Fiecare se învecinează cu tentativa de a înțelege boala fizică, tentativă ce reprezintă întruchiparea modernă a problemei minte–trup.

Prima întrebare se referă la *cauză*. Oare speranța susține realmente viața? Lipsa de speranță și neajutorarea ucid într-adevăr?

A doua se referă la *mecanism*. În lumea aceasta materială, cum pot funcționa speranța și neajutorarea? Prin ce mecanism aceste lucruri atît de spirituale acționează asupra unor lucruri atît de materiale?

A treia întrebare privește *terapia*. Este posibil ca schimbîndu-ți modul de a gîndi, schimbîndu-ți stilul explicativ, să-ți îmbunătățești sănătatea și să-ți prelungești viața?

## Optimismul și sănătatea

În ultimii ani, laboratoarele din toată lumea au produs o avalanșă de dovezi științifice care arată că trăsăturile psihologice, mai ales optimismul, pot induce o stare de sănătate bună. Nenumărate povești despre modul în care atitudinea psihologică pare să ne vindece – de la hohotele

de rîs pînă la dorința de a supraviețui – încep să capete sens.

Teoria neajutorării învățate arată, în patru moduri, că optimismul ar trebui să aibă o influență favorabilă asupra sănătății.

Primul mod derivă din descoperirile lui Madelon Visintainer, conform cărora neajutorarea i-a făcut pe șobolani mai susceptibili să dezvolte tumori. Aceste date au fost întărite de studii și mai amănunțite privind sistemul imunitar al șobolanilor neajutorați.

Cercetătorii au descoperit că experiența unor șocuri de care nu se poate scăpa slăbește sistemul imunitar. Celulele T din sistemul de apărare al corpului recunosc «invadatorii» străini, multiplicîndu-se considerabil în mod normal și distrugîndu-i. În sîngele șobolanilor neajutorați, aceste celule nu se mai înmulțesc rapid atunci cînd întîlnesc tot felul de «intruși». Iar celulele «ucigașe» NK (de la *natural killer*) din splina acelorași șobolani își pierd aptitudinea de a omorî invadatorii.

Rezultă că neajutorarea învățată nu afectează numai comportamentul, ci acționează și la nivel celular, determinînd sistemul imunitar să rămînă pasiv.

Ce înseamnă asta în termeni de stil explicativ? Stilul explicativ este marele modelator al neajutorării învățate. Așa cum am văzut, optimiștii opun rezistență neajutorării. Ei nu devin cu ușurință depresivi cînd suferă un eșec. Nu renunță ușor. Pe tot parcursul vieții, un optimist va trece prin mai puține episoade de neajutorare învățată decît un pesimist. Cu cît aceste episoade sînt mai rare, cu atît sistemul imunitar este într-o formă mai bună. Prin urmare, primul mod în care optimismul ar putea să vă influențeze sănătatea de-a lungul vieții este prevenind neajutorarea și astfel *menținînd în formă apărarea imunitară*.

Un alt doilea mod în care optimismul menține sănătatea privește *adoptarea cu strictețe a regimurilor de sănătate și recurgerea la ajutor medical*. De exemplu, un pesimist care crede că boala este personală, permanentă și generală va spune că nimic din ceea ce face nu contează, așa că de ce să mai încerce? E puțin probabil ca o astfel de persoană să se lase de fumat, să se vaccineze antigripal, să țină regim, să facă sport, să se ducă la medic cînd este bolnavă sau să-i urmeze sfaturile. Într-un studiu efectuat vreme de 35 de ani pe o sută de absolvenți de la Harvard s-a constatat că e mai puțin probabil ca pesimiștii să renunțe la fumat decît optimiștii și mai probabil să se îmbolnăvească. Așadar, optimiștii care iau imediat hățurile în mîini vor acționa în așa fel încît să prevină maladia sau se vor trata de îndată ce sînt atinși de boală.

Al treilea mod în care optimismul ar trebui să influențeze sănătatea se referă la *numărul de evenimente negative întîlnite în viață*. S-a dovedit statistic că dacă un individ, într-o anumită perioadă, se confruntă cu mai multe evenimente negative, va suferi de mai multe boli. Cei care pe parcursul aceloraşi şase luni se mută, sînt concediați și divorțează riscă în mult mai mare măsură să se aleagă cu o boală infecțioasă – sau chiar cu un cancer ori un atac de inimă – decît cei ce duc o existență lipsită de evenimente. De aceea, atunci cînd în viața dumneavoastră survin schimbări serioase, e necesar să vă controlați sănătatea mai des decît de obicei. Chiar dacă vă simțiți bine, este deosebit de important să aveți grijă de sănătate atunci cînd vă schimbați serviciul, puneți capăt unei relații sentimentale, vă pensionați sau cînd cineva drag dumneavoastră moare. Persoanele văduve au un risc de cîteva ori mai mare să decedeze în primele şase luni de la moartea partenerului decît în orice alt moment. Dacă vă moare mama, asigurați-vă că tatăl dumneavoastră face cel puțin un consult

medical imediat după aceea – ar putea să-i prelungească semnificativ viața.

Cine credeți că are parte de mai multe evenimente negative în viață? Pesimiștii. Fiind mai pasivi, iau mai puține măsuri ca să evite evenimentele nefericite și e mai puțin probabil să întreprindă ceva pentru a le pune capăt o dată ce au survenit. Așadar, dacă pesimiștilor li se întîmplă mai multe lucruri rele și dacă acestea duc la mai multă boală, atunci pesimiștii ar trebui să fie mai bolnavi.

Ultimul motiv pentru care e posibil ca optimiștii să se bucure de o sănătate mai bună privește *sprijinul social*. Capacitatea de a avea prieteni intimi și de a iubi pare să fie importantă pentru sănătatea fizică. Oamenii de vîrstă medie care cunosc cel puțin o persoană pe care o pot trezi în miez de noapte pentru a-și istorisi necazurile se bucură de o sănătate fizică mai bună decît cei fără prieteni. Necăsătoriții riscă mai mult decît cuplurile să sufere de o depresie. Chiar și contactul social obișnuit este un tampon împotriva bolii. Cei care se izolează cînd sînt suferinzi tind să bolească mai mult. Se pare că acesta este un alt preț de plătit pentru singurătate: riscul sporit de boală și mai ales de revenire a acelor maladii care nu s-au vindecat complet.

Pesimiștii au aceeași problemă. Devin pasivi mult mai ușor atunci cînd dau de necaz și iau mai puține măsuri pentru a-și asigura un sprijin social. Legătura dintre lipsa de sprijin social și boală furnizează cea de-a patra dovadă în favoarea ideii că stilul explicativ optimist produce sănătate.

## Pesimism, sănătate precară, cancer

Primul studiu sistematic al rolului pesimismului în îmbolnăvire a fost efectuat de Chris Peterson, pe la jumătatea anilor '80, cînd preda un curs de anomalii psihologice

la Virginia Tech. El a descoperit că pesimiștii contractează de două ori mai multe maladii infecțioase și merg la doctor de două ori mai des decît optimiștii.

Să fie oare așa pentru că pesimiștii se plîng mai mult de dureri și de junghiuri în chestionare, nu fiindcă sînt realmente bolnavi? Nici vorbă. Chris a demonstrat că suferințele sînt obiective.

Ceva similar s-a observat într-un studiu efectuat asupra unor femei bolnave de cancer mamar: cel mai mult au trăit acele paciente care simțeau o mai mare bucurie de viață și aveau un stil explicativ optimist.

Rezultatele acestea au fost contestate în 1985 de un studiu asupra unor pacienți bolnavi de cancer în fază terminală, studiu făcut de către Barrie Cassileth, care a descoperit că nici un fel de variabilă psihologică nu influențează durata supraviețuirii. Într-un editorial special din New *England Journal of Medicine*, redactorul asociat Marcia Angell a bătut monedă pe acest studiu, afirmînd că ne ajută să înțelegem cît de iluzorie e credința noastră cum că boala ar fi reflectarea directă a stării mentale a pacientului. Trecînd cu vederea toate cercetările bine fundamentate și citîndu-le numai pe cele mai neconvingătoare, Angell a condamnat întreg domeniul psihologiei, considerîndu-l responsabil de perpetuarea unui basm despre efectele minții asupra bolii.

Dar testele lui Cassileth au fost efectuate pe pacienți bolnavi în faze terminale și, în plus, într-o manieră incorectă. Desigur că, dacă te calcă un camion, oricît de optimist ai fi, nu prea va mai conta. Dar dacă te dă jos o bicicletă, optimismul poate avea un rol considerabil. Nu cred că procesele psihologice mai joacă vreun rol în cazul unui pacient al cărui cancer s-a întins într-atît încît faza să fie numită «terminală». Pe de altă parte, cînd tumora e mică, cînd

boala este la început, optimismul poate marca diferența dintre moarte și viață.

**Sistemul imunitar.** Materialiștii percep sistemul imunitar drept ceva separat de psihologia persoanei în cauză. Ei uită că sistemul nervos e legat de creier, astfel că stărilor de spirit, cum ar fi speranța, le corespund diverse stări cerebrale ce reflectă psihologia persoanei respective. Acestea afectează apoi restul corpului. Așa că nu există nici un fel de mister sau de spiritualism privind modul în care emoția și gîndul afectează boala.

Creierul și sistemul imunitar sînt interconectate nu prin nervi, ci prin hormoni, iar acești mesageri chimici navighează prin sînge și transmit starea emoțională dintr-o parte a corpului într-alta. S-a dovedit că atunci cînd o persoană este deprimată, creierul suferă o schimbare. Neurotransmițătorii, care sînt hormoni ce poartă mesajele de la un nerv la altul, pot să se împuțineze. Unii dintre aceștia, catecolaminele, se epuizează complet în caz de depresie.

Ce lanț de fenomene fizice ar putea semnala sistemului imunitar că gazda sa este pesimistă, deprimată sau îndurerată? Se pare că atunci cînd catecolaminele se epuizează, alte substanțe chimice, numite endorfine – propria morfină a corpului –, își sporesc activitatea. Unele celule din sistemul imunitar au receptori care sesizează nivelul de endorfine. Cînd catecolaminele au un nivel scăzut, cum se întîmplă în depresie, nivelul endorfinelor crește. Sistemul imunitar detectează acest lucru și se auto-«închide».

Diverse experimente au dovedit că în perioadele de suferință psihologică, cum este doliul, celulele T nu se multiplică la fel de rapid ca de obicei. Cu timpul însă, sistemul imunitar își revine. Depresia pare a afecta și ea răspunsurile sistemului imunitar.

Dacă depresia și doliul atacă temporar sistemul imunitar, atunci pesimismul, o stare cronică, ar trebui să afecteze pe termen lung activitatea imunitară. Așa cum spuneam mai devreme, persoanele pesimiste devin deprimate mai ușor și mai frecvent. Ceea ce poate însemna că pesimiștii au sisteme imunitare mai puțin active.

Împreună cu Leslie Kamen de la Universitatea din Pennsylvania și cu Judy Rodin de la Yale, am supravegheat sănătatea unui lot important de persoane de peste 70 de ani, luîndu-le sînge o dată pe an și chestionîndu-le în detaliu, ceea ce ne-a permis să le determinăm nivelul de optimism. Așa cum ne așteptam, optimiștii aveau o activitate imunitară mai bună decît pesimiștii.

Moartea cuiva apropiat, depresia, pesimismul – toate pot reduce eficiența sistemului imunitar. Iar dacă acesta din urmă este afectat de pesimism, pare logic ca pe termen lung să fie influențată și starea de sănătate.

## Optimismul și o viață mai sănătoasă

Este oare posibil ca optimiștii să trăiască mai mult decît pesimiștii? Dacă ai un stil explicativ optimist cînd ești tînăr, oare vei fi mai sănătos tot restul vieții?

Nu sînt întrebări la care se pot furniza răspunsuri științifice cu ușurință. Degeaba îi dăm ca exemplu pe oamenii foarte în vîrstă, destul de mulți, și demonstrăm că majoritatea sînt optimiști. Poate că sînt optimiști pentru că au trăit mult și au fost sănătoși, și nu invers.

Înainte de a răspunde la astfel de întrebări, e necesar să le dăm altora de capăt. În primul rînd, trebuie să știm dacă stilul explicativ este stabil de-a lungul vieții. Împreună cu Melanie Burns, o studentă în ultimul an, am dat un anunț în ziar căutînd persoane care păstrează încă jurnale intime din copilărie. Ne-au răspuns 30 de oameni. Studiind

jurnalele cu metoda CAVE și apoi testîndu-i pe autorii lor în prezent, am ajuns la cîteva concluzii.

Stilul explicativ pentru evenimentele pozitive se modifică drastic în timp. În schimb, stilul explicativ pentru evenimentele negative s-a dovedit stabil pe o perioadă de mai bine de 50 de ani. Modul în care privim evenimentele negative – teoria noastră despre tragedii – rămîne neschimbată de-a lungul întregii vieți. De pildă, femeile care, ca adolescente, scriseseră în jurnal că nu-i interesau pe băieți pentru că erau «nedemne de a fi iubite», scriau peste 50 de ani că nu le vizitează nepoții pentru că sînt «nedemne de a fi iubite».

Ajunși aici, ne-am întrebat dacă stilul explicativ al unei persoane tinere îi afectează acesteia sănătatea mai tîrziu. De ce anume mai aveam nevoie înainte de a pune această întrebare?

**Grupul studiului Grant.** Aveam nevoie de un grup mare de persoane cu anumite caracteristici:

1. Membrii grupului trebuiau să fi făcut în tinerețe diverse afirmații care puteau fi încă găsite și testate cu metoda CAVE.

2. Trebuia să ne asigurăm că erau sănătoși și că aveau succes atunci cînd făcuseră respectivele declarații. Dacă nu erau sănătoși sau dacă eșuaseră deja, ar fi putut deveni pesimiști și mai puțin sănătoși mai tîrziu. Iar dacă lucrurile ar fi stat așa, optimismul din tinerețe s-ar fi corelat cu o viață mai lungă și mai sănătoasă, dar pesemne numai pentru că boala sau insuccesul timpuriu conduc către o viață nesănătoasă. Nimic deosebit aici!

3. Aveam nevoie de subiecți care să fi efectuat controale medicale regulat, pentru a le putea cerceta starea de sănătate de-a lungul vieții.

4. În sfîrşit, aveam nevoie de subiecţi deja în vîrstă acum, astfel încît să facem predicţii pentru o viaţă întreagă.

Am beneficiat de subiecţii studiului Grant început pe la mijlocul anilor '30, subiecţi care îndeplineau toate cele patru condiţii. Scopul studiului iniţiat de fundaţia William T. Grant era să determine factorii care asigură succesul şi sănătatea în viaţă. Grupul ce urma să fie monitorizat fusese alcătuit din 200 de studenţi la Harvard, toţi avînd o înzestrare intelectuală şi aptitudini sociale excepţionale, precum şi o foarte bună formă fizică. Aceşti oameni, care se apropiau acum de 70 de ani, cooperaseră perfect cu cercetătorii vreme de 50 de ani.

Cînd au devenit ei înşişi prea bătrîni, iniţiatorii studiului Grant şi-au găsit un succesor în persoana lui George Vaillant, un psihanalist pentru care nutresc o mare admiraţie. George a acceptat cu generozitate să lucreze cu Chris Peterson şi cu mine. Am decis să folosim tehnica «plicului sigilat». Mai întîi, aplicînd metoda CAVE, am determinat stilul explicativ de la sfîrşitul tinereţii a circa jumătate din subiecţii studiului, aleşi la întîmplare.

Pe urmă am deschis «plicul sigilat» ca să vedem cum evoluaseră în viaţă acei oameni. Şi am văzut că sănătatea lor la 60 de ani era în strînsă corelaţie cu optimismul de la 25. Pesimiştii începuseră să sucombe bolilor vîrstei de mijloc mai devreme şi mai grav decît optimiştii. Pe la 45 de ani, deosebirile în privinţa sănătăţii deveniseră considerabile. Pînă la această vîrstă, bărbaţii îşi păstraseră starea de sănătate de la 25 de ani. Însă la 45 de ani corpul bărbaţilor îşi începe declinul. Iar viteza şi gravitatea acestui proces erau în mod preponderent determinate de pesimismul care-i caracterizase în urmă cu 25 de ani.

## Prevenire și terapie psihologică

Sprijiniți de Fundația MacArthur, Judy Rodin, Sandra Levy (o tînără specialistă în oncologie psihologică din Pittsburgh) și cu mine am tratat 40 de pacienți cu melanom și cancer de colon, două forme de cancer destul de grave. Pacienții continuau ședințele de chimio- și radioterapie. În plus, o dată pe săptămînă, timp de 12 săptămîni, făceau o formă modificată de terapie cognitivă. Le adaptaserăm terapia astfel încît, în loc să vindece depresia, să-i înarmeze cu noi moduri de a gîndi despre pierderi: recunoașterea gîndurilor automate; distragerea atenției; disputarea explicațiilor pesimiste (v. capitolul 11). Completaserăm terapia cognitivă cu tehnici de relaxare împotriva stresului. Aveam totodată un grup de control – pacienți cu cancer care făceau aceleași tratamente fizice, dar fără terapie cognitivă și tehnici de relaxare.

«Sfinte Dumnezeule! Ar trebui să vezi cifrele astea!» Nu detectasem niciodată atîta emoție în glasul Sandrei ca atunci cînd mi-a dat telefon în acea dimineață de noiembrie, la doi ani după ce începuserăm experimentul. «Activitatea celulelor NK este *extrem* de ridicată la pacienții care au făcut terapie cognitivă. Și n-a urcat deloc la grupul de control. Sfinte Dumnezeule!»

Terapia cognitivă amplificase puternic activitatea imună – exact cum sperasem. Rezultatele au fost decisive pentru Fundația MacArthur, care a acceptat să sprijine un proiect similar, însă cu bătaie mai lungă. Vom încerca nu numai să stimulăm sistemul imunitar, dar și să prevenim boala.

Vom aplica exercițiile din capitolul 11 celor cu risc crescut de îmbolnăviri: oameni divorțați sau despărțiți recent, recruți militari din zona arctică, care sînt extrem de predispuși la maladii. Schimbarea stilului lor explicativ pesimist le va îmbunătăți oare apărarea imunitară și va preveni boala? Speranțele noastre sînt foarte mari.

10 ZECE

# Politică, religie și cultură: o nouă psihoistorie

Citindu-l pe Sigmund Freud în adolescență, am fost puternic influențat de anumite chestiuni care au continuat să mă captiveze pînă azi. M-a fascinat psihologia «fierbinte» – motivație, emoție, boală mentală –, însă m-am arătat ciudat de indiferent față de psihologia «rece» – percepție, procesarea informației, auz și văz. Un alt scriitor popular în copilăria mea, în general mai puțin stimat decît Freud, m-a marcat și mai profund: Isaac Asimov, autor prolific de science-fiction, romancier și vizionar.

Trilogia sa imposibil de lăsat din mînă, *Fundația*, îl are pe Hari Seldon drept erou. E un savant care creează «psihoistoria» pentru a prevedea viitorul. Seldon crede că indivizii nu sînt predictibili, dar că o masă de indivizi, la fel ca una de atomi, devine extrem de predictibilă. Nu ai nevoie decît de ecuațiile statistice și de principiile comportamentale ale lui Hari Seldon (Asimov nu ni le divulgă nicăieri!) și poți să prevezi mersul istoriei, ba chiar și rezultatul crizelor.

Ca tînăr profesor la începutul anilor '70, am aflat cu emoție că există într-adevăr un domeniu numit psihoistorie. Am ținut și un seminar pe acest subiect, datorită căruia am examinat cu atenție versiunea academică a viziunii lui Asimov. Ce dezIuzie! Am aflat, de pildă, despre tentativa lui Erik Erikson de a-i aplica lui Martin Luther principiile psihanalitice freudiene. Atitudinea rebelă față de catolicism a lui Luther, spunea Erikson, era consecința perioadei în care fusese «dresat» să facă pe oliță! Profesorul Erikson ajunsese la această uimitoare ipoteză studiind puținul care se știe despre copilăria lui Luther. Genul acesta de extra-

polare dusă pînă în pînzele albe n-avea nimic de-a face cu ideile lui Hari Seldon, măcar pentru că nu *prezicea* nimic.

După ce am dezvoltat tehnica numită CAVE, aveam într-adevăr la dispoziţie un fel de maşină a timpului. Metoda poate fi aplicată nu numai la contemporani, dar şi la oameni care nu mai sînt, cu condiţia să se găsească citate exacte din aceştia.

Puteam să ne ocupăm acum de psihoistorie, pentru că dispuneam de cele trei principii esenţiale cerute de Hari Seldon. În primul rînd, posedam un principiu psihologic serios: stilul explicativ optimist prevede abilitatea de a combate depresia, prezice succesul în viaţă şi consecvenţa. În al doilea rînd, dispuneam de o tehnică valabilă de a măsura stilul explicativ al oamenilor vii sau morţi. În al treilea rînd, aveam la dispoziţie un număr de subiecţi de studiat îndeajuns de mare ca să putem face previziuni statistice.

În 1983, discutînd toate astea cu unul dintre cei mai «efervescenţi» studenţi, Harold Zullow, acestuia i-a venit ideea să aplicăm metoda CAVE în politică. Ce am realizat în următorii cinci ani a fost unic. Cu un pic de ajutor din partea mea, Harold a fost primul psiholog care a prezis un eveniment istoric major înainte ca acesta să aibă loc: cine dintre candidaţii la alegerile prezidenţiale din America, din anul 1988, va întruni cele mai multe voturi.

Ce fel de preşedinte vrea electoratul american? Contează oare optimismul pentru acest electorat? – au fost întrebările la care Harold şi cu mine ne-am propus să răspundem.

Să ne gîndim ce s-ar întîmpla cu un candidat la preşedinţie al cărui stil explicativ conţine mai mult pesimism şi mai multă «ruminaţie» decît stilul opozantului său. Ei bine, ar exista trei consecinţe, toate negative.

Mai întîi, acest candidat ar fi mai pasiv; ar merge în mai puţine locuri în campania electorală şi ar răspunde mai puţin prompt la provocările opozantului său.

În al doilea rînd, ar fi mai puțin simpatic alegătorilor. În experimentele controlate, depresivii sînt mai puțin simpatizați decît nedepresivii și tind să fie evitați. Nu vreau să spun că unii candidați la președinție ar fi depresivi – de obicei nu sînt –, ci că alegătorii sînt supersensibili la dimensiunea aceasta a optimismului și sesizează pînă și diferențele infime dintre doi candidați.

În al treilea rînd, candidatul mai pesimist ar insufla mai puțină speranță în rîndurile alegătorilor. Afirmațiile permanente și generalizatoare despre evenimentele negative pe care le fac pesimiștii semnalează lipsa de speranță. Cu cît candidatul «rumegă» mai mult, cu atît lipsa de speranță pe care o transmite e mai extinsă. Dacă vor un președinte care să-i facă să creadă că va rezolva problemele țării, votanții îl vor alege pe optimist.

Laolaltă, cele trei consecințe prezic că, între doi candidați la președinție, cel care în discursurile sale va «rumega» mai pesimist va pierde alegerile. Am verificat cu metoda CAVE această ipoteză în cazul tuturor candidaților americani la președinție dintre 1948 (anul în care discursul lor a început să pătrundă, grație televiziunii, în casele alegătorilor) și 1988. Și cu o singură excepție, victoria lui Nixon asupra lui Humphrey în 1968, explicabilă conjunctural, am demonstrat că alegerile au fost cîștigate de candidatul mai optimist. În octombrie 1988 am prezis că Bush va învinge, depășindu-și contracandidatul cu 9,2%. În noiembrie Bush l-a bătut într-adevăr pe Dukakis cu 8,2%.

## Stilul explicativ fără frontiere

În 1983 am fost la München la un congres al Societății internaționale pentru studiul dezvoltării comportamentale, unde am cunoscut-o pe prințesa Gabriele zu Oettingen-Oettingen und Oettingen-Spielberg, unul dintre cei mai promi-

ţători tineri oameni de ştiinţă din Bavaria. Ascultîndu-mi expunerea despre metoda CAVE, cea care se prezenta cu simplitate drept Ele m-a întrebat dacă, după părerea mea, pericolele pesimismului, neajutorării şi pasivităţii reflectă nişte legi universale omeneşti sau sînt valabile mai ales pentru societatea occidentală.

Într-adevăr, depresia nu pare să facă atîtea ravagii în culturile neoccidentale, care nu sînt obsedate, ca noi, de realizarea personală. Dar observaţiile făcute asupra animalelor nu trebuie neglijate. Nu numai femeile şi bărbaţii din ţările occidentalizate sînt atinşi de depresie şi de lipsă de speranţă. Atît în natură cît şi în laborator, animalele răspund la neajutorare cu simptome absolut analoge celor prezentate de fiinţele umane «occidentalizate». Cimpanzeii reacţionează astfel cînd se confruntă cu moartea altor cimpanzei; şobolanii reacţionează astfel cînd sînt supuşi unor şocuri electrice de care n-au cum scăpa; peştii, cîinii, chiar şi gîndacii de bucătărie se comportă foarte asemănător cu noi atunci cînd eşuăm. Presupun, i-am spus Elei, că atunci cînd o cultură nu răspunde la pierderi şi neajutorare prin depresie, asta se întîmplă pentru că pedeapsa sărăciei şi a suferinţelor nesfîrşite a anihilat în acea cultură răspunsul natural.

«Iar dacă afirm că dorinţa de a avea control precum şi distrugătoarea reacţie la neajutorare sînt *naturale*, nu vreau să spun că optimismul funcţionează pretutindeni. Optimismul e eficient în cazul agenţilor care vînd asigurări de viaţă în America sau în cazul candidaţilor la preşedinţia SUA. Dar nu-mi pot imagina un britanic introvertit reacţionînd pozitiv la agentul de asigurări care nu se dă niciodată bătut. Sau un alegător suedez rigid votîndu-l pe Eisenhower. Sau un japonez arătîndu-se binevoitor faţă de un individ care îi învinovăţeşte mereu pe ceilalţi pentru propriile greşeli.»

Ele s-a arătat interesată să studieze dacă există ceea ce s-ar putea numi stil explicativ *național* și a venit cu o idee perfectă: o comparație între germanii din Est și cei din Vest. «Două culturi foarte similare: aceeași localizare geografică, aceeași climă, aceeași limbă și același limbaj nonverbal, aceeași istorie pînă în 1945. De atunci încoace diferă doar în privința sistemului politic. Sînt ca doi gemeni univitelini despărțiți în ultimii 40 de ani și crescuți, fiecare, altfel. Îmi pare modul ideal de a afla dacă disperarea diferă în funcție de sistemul politic – cînd toate celelalte variabile rămîn constante», a spus Ele.

Și pentru că nu peste mult timp urma să se țină Olimpiada de iarnă în Iugoslavia, avea să caute în presă declarații ale atleților și reporterilor legate de victorii și înfrîngeri, pentru a vedea care dintre culturi este mai pesimistă. A obținut 381 de citate din ziare. Spre surprinderea Elei, declarațiile făcute de germanii din Est sunau mai pesimist decît cele ale germanilor din Vest, deși primii cîștigaseră 24 de medalii, iar ultimii doar patru.

Încă neconvinsă, a decis să meargă în Berlinul de Est, să colinde barurile, să asculte conversații și să le compare apoi cu discuții surprinse în cafenele vest-germane. În iarna lui 1985 a intrat în 31 de baruri din zone industriale: 14 în Berlinul de Vest și 17 în Berlinul de Est. În aceste baruri – sau mai degrabă cîrciumi – mergeau să bea muncitorii cînd ieșeau de la lucru. Erau aproape unele de celelalte, separate doar de Zidul Berlinului. Ele a făcut toate observațiile în cele cinci zile ale aceleiași săptămîni. Pe lîngă discuții a luat în considerație toate celelalte elemente pe care literatura de specialitate le asociază cu depresia: postură, mișcări ale mîinilor, zîmbete, surîsuri, gesturi mărunte cum ar fi rosul unghiilor.

Tot berlinezii din Est au fost găsiți mai deprimați. 69% dintre vestici zîmbeau, față de numai 23% dintre estici.

50% dintre berlinezii vestici stăteau cu spatele drept, față de numai 4% (!) dintre berlinezii estici. 80% dintre muncitorii Berlinului de Vest aveau posturi deschise ale corpului – erau întorși unii spre ceilalți – în comparație cu numai 7% (!) dintre est-germani. Vesticii rîdeau de 2,5 ori mai des decît esticii.

De vreme ce, pînă în 1945, cele două culturi erau una, aceste descoperiri spun ceva despre cantitatea de speranță generată de un regim politic în raport cu celălalt. Dar nu indică și ce aspect se face responsabil de speranța sporită sau diminuată. Poate că este diferența de nivel de trai sau diferența în libertatea de exprimare ori de deplasare. Sau chiar diferențele dintre cărți, muzică sau mîncare.*

În orice caz, aceste descoperiri demonstrează că există o metodă de a măsura nivelul de speranță și disperare din diverse culturi. Metoda aceasta i-a permis Gabrielei Oettingen să compare ceea ce altădată părea de necomparat.

## Religia și optimismul

Se spune că religia aduce speranță și permite oamenilor necăjiți să treacă mai ușor prin suferințele acestei lumi. Religia organizată oferă credința că viața este mai bună decît pare. Eșecurile indivizilor sînt estompate de convingerea că ei fac parte dintr-un tot mai important. Estomparea aceasta are loc fie că e vorba de o speranță concretă, ca aceea într-o minunată viață viitoare, fie că speranța este

* Mă întreb acum (aprilie 1990) în ce măsură s-a schimbat stilul explicativ al est-germanilor după căderea Zidului Berlinului. Și fac o previziune: schimbările de stil explicativ în Germania de Est, Cehoslovacia, România, Polonia, Ungaria și Bulgaria vor arăta cît de eficient urmează să-și exploateze aceste națiuni libertatea recent cucerită. (*N.a.*)

abstractă – să faci parte din planul divin sau pur și simplu din continuitatea evoluției. George Brown, un sociolog londonez, a efectuat studii asupra casnicelor din Hebride și a demonstrat că acelea care merg regulat la biserică suferă mai puțin de depresie decît cele care nu merg.

Oferă oare unele religii mai multă speranță decît altele?

O tînără inimoasă, sociolog și istoric, Eva Morawska, părea să aibă o parte din răspuns. Am invitat-o să țină un seminar despre neajutorarea evreilor ruși și a slavilor ruși din secolul al XIX-lea. Eva a demonstrat că evreii se dovedeau mai optimiști decît slavii, deși ambele populații erau la fel de oprimate. Poate că religiile diferite le inoculau niveluri diferite de optimism. Să fie ortodoxia rusă mai pesimistă decît iudaismul?

Gabriele Oettingen a început să colaboreze cu Eva, mergînd în sate din Rusia locuite de ambele naționalități. Cu ajutorul unor preoți ortodocși au făcut rost de material religios și laic, reprezentativ pentru ambele culturi – liturghii, povestiri religioase, cîntece folclorice și proverbe – pe care l-au supus tehnicii CAVE. Materialul secular nu diferenția cele două culturi, dar cel religios, da. Materialul evreilor ruși era considerabil mai optimist decît cel al rușilor ortodocși, mai ales în ceea ce privește dimensiunea permanenței. În materialul evreiesc elementele pozitive erau proiectate foarte departe în timp, asta însemnînd că lucrurile bune vor dura mai mult, în vreme ce evenimentele negative aveau bătaie scurtă.

## O altă perspectivă asupra psihoistoriei

Pînă nu demult, psihoistoria era departe de ceea ce ar fi apreciat Hari Seldon. Nu prezicea, ci «postzicea». Recon-

struia vieți individuale, nu acțiuni ale unor grupuri de oameni. Folosea principii psihologice discutabile și nu recurgea la nici un instrument statistic.

Dar grație cercetărilor noastre lucrurile s-au schimbat: noi încercăm să prevedem lucrurile importate înainte ca ele să se întîmple. Încercăm să prezicem acțiuni ale unor grupuri mari, cum ar fi votul electoratului, migrația oamenilor. Ne bazăm pe principii psihologice solide și utilizăm instrumente statistice considerate valide.

Acesta e numai începutul. El sugerează că psihologii viitorului nu vor trebui să se limiteze la cercetări de laborator îndoielnice sau la studii de grup costisitoare pentru a-și proba teoriile. Documentele istorice se pot dovedi un teren de experimentare fructuos, iar prezicerea viitorului ar putea fi un test încă mai convingător pentru teorii.

Cred că Hari Seldon ar fi mîndru de noi.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

*Partea a treia*

# De la pesimism la optimism

*Un bătrînel e lucru groaznic, zău*
*O haină peticită-n băţ. Doar dacă*
*Din suflet va cînta şi ţipa rău*
*Pentr'orice petic muritor ce-mbracă.*

W. B. Yeats
«Navigînd spre Bizanţ»
*Turnul* (1928)

UNSPREZECE

## 11 Viaţa optimistă

Viaţa îl aruncă pe optimist în acelaşi vîrtej de necazuri şi tragedii ca şi pe pesimist, numai că optimistul navighează mai bine prin ele. Aşa cum am văzut, după o înfrîngere optimistul se repune pe picioare şi, deşi viaţa i-a fost afectată, o ia de la capăt. Pesimistul renunţă şi cade în depresie. Graţie perseverenţei sale, optimistul realizează mai mult la slujbă, la şcoală şi pe terenul de sport. Optimistul se bucură de o sănătate fizică mai bună şi, foarte probabil, trăieşte mai mult. Chiar şi cînd lucrurile merg bine pentru pesimist, el rămîne obsedat de spectrul catastrofei.

Aceasta ar fi vestea proastă pentru pesimiști. Vestea bună este că deprinderile optimiste se pot învăța, iar calitatea vieții se poate îmbunătăți permanent. Chiar și optimiștii pot beneficia de pe urma unei schimbări. Aproape toți optimiștii au perioade de pesimism ușor, iar tehnicile care-i ajută pe pesimiști pot fi folosite și de optimiști atunci cînd se simt la pămînt.

După cum veți vedea în continuare, a învăța să fiți optimist nu înseamnă să deveniți mai egoist și mai insistent, să vă impuneți într-o manieră agresivă, ci pur și simplu să vă însușiți niște deprinderi prin care *să vă vorbiți dumneavoastră înșivă* de pe o poziție mai încurajatoare atunci cînd suferiți un eșec.

Poate vă întrebați dacă, deprinzînd optimismul, nu cumva veți sacrifica realismul, partea bună a pesimismului?

Capitolele următoare nu înfățișează un optimism absolut, necondiționat, pe care să-l aplicați orbește în toate situațiile, ci un *optimism flexibil*. Scopul este să vă sporiți controlul asupra modului în care percepeți necazurile. Dacă aveți un stil explicativ pesimist, nu mai e cazul să trăiți sub tirania pesimismului. Cînd se întîmplă evenimente negative, nu trebuie să le priviți ca pe ceva permanent, general, personal, cu rezultatele destabilizante pe care stilul explicativ pesimist le atrage după sine. Aceste capitole vă oferă o alternativă la modul în care abordați nenorocirile – o alternativă care nu vă va face să deveniți sclavul unui optimism debordant.

## Repere pentru folosirea optimismului

Scorul la testul din capitolul 3 este principalul indicator după care puteți decide dacă aveți nevoie de aceste

deprinderi. Dacă punctajul dumneavoastră P–N (scorul total) este mai mic de 8, aceste capitole vă vor prinde bine. Cu cît e mai mic punctajul, cu atît veți avea mai multe beneficii. Chiar dacă scorul a fost 8 sau mai mare, ar trebui să vă puneți întrebările de mai jos. Dacă vreunul dintre răspunsuri este afirmativ, atunci aceste capitole vă vor fi de folos.

• Mă descurajez cu ușurință?

• Cad în depresie mai des decît aș dori?

• Eșuez mai mult decît ar trebui?

În ce situații ar trebui să utilizați tehnicile de schimbare a stilului explicativ furnizate de aceste capitole? În primul rînd, întrebați-vă care vă este țelul.

• Dacă sînteți într-o situație de realizare (obținerea unei promovări, vinderea unui produs, întocmirea unui raport dificil, cîștigarea unui joc), folosiți optimismul.

• Dacă sînteți îngrijorat de cum vă simțiți (vă luptați cu depresia, încercați să vă mențineți moralul sus), folosiți optimismul.

• Dacă situația pare să se prelungească și sănătatea dumneavoastră fizică este o problemă, folosiți optimismul.

• Dacă doriți să conduceți oameni, dacă doriți să-i inspirați pe oameni, dacă vreți ca oamenii să vă voteze, folosiți optimismul.

Pe de altă parte, există situații în care aceste tehnici nu trebuie folosite.

• Dacă vă faceți planuri legate de un viitor riscant și nesigur, nu folosiți optimismul.

• Dacă țelul dumneavoastră este de a-i consilia pe cei cu un viitor sumbru, nu folosiți optimismul.

• Dacă doriți să vă manifestați simpatia față de necazurile altora, nu începeți cu optimismul, deși folosirea lui mai tîrziu, cînd s-a instalat încrederea și empatia, poate fi benefică.

Ca să aflaţi dacă *nu* trebuie folosit optimismul, principala regulă este să vă întrebaţi care e costul eşecului în acea situaţie. Dacă e ridicat, atunci optimismul reprezintă o strategie greşită. Pilotul care decide dacă e cazul să dejivreze avionul încă o dată, invitatul care alege să conducă sau nu maşina spre casă după ce a băut alcool, soţia frustrată ce se întreabă dacă să înceapă o relaţie care, o dată descoperită de soţ, le-ar distruge căsătoria – toţi aceşti oameni nu trebuie să folosească optimismul. În aceste cazuri, costul eşecului este, respectiv, moartea, un accident de maşină, divorţul. Folosirea tehnicilor care minimalizează costul nu este potrivită aici.

Dar dacă acest cost este scăzut, atunci folosiţi optimismul. Agentul de vînzări care decide să mai facă încă un apel telefonic îşi pierde numai timpul dacă eşuează. Timidul care se întreabă dacă să deschidă sau nu conversaţia riscă cel mult să fie respins. Adolescentul care se gîndeşte să înveţe un sport nou riscă doar frustrarea. Toţi ar trebui să folosească optimismul.

Acest capitol vă învaţă principiile de bază cu ajutorul cărora vă puteţi transforma din pesimist în optimist în viaţa de toate zilele. Spre deosebire de alte tehnici de *self-help*, acestea au fost serios testate, mii de adulţi folosindu-le pentru a-şi modifica definitiv stilul explicativ.

Cele trei capitole referitoare la transformarea pesimismului în optimism au o anumită autonomie. Primul priveşte toate domeniile vieţii adulte, cu excepţia serviciului. Al doilea priveşte copiii. Al treilea este pentru locul de muncă. Fiecare foloseşte aceleaşi tehnici de optimism învăţat într-un cadru diferit, aşa încît ar putea să vi se pară că se repetă. Dacă vă interesează numai unul dintre subiecte, nu este absolut necesar să parcurgeţi şi celelalte două capitole.

## ABC-ul*

Cînd dăm piept cu o *adversitate*, reacționăm gîndindu-ne la ea. Foarte rapid gîndurile noastre se transformă în *credințe*. Acestea se pot transforma în obișnuințe, astfel încît nici nu realizăm că le avem atîta timp cît nu ne concentrăm asupra lor. Iar ele nu stau așa, degeaba, ci au *consecințe*.**

Credințele sînt cauzele directe a ceea ce simțim sau facem în continuare. Ele marchează diferența între a te simți deprimat și a renunța, pe de-o parte, și a te simți bine și a purcede la o acțiune constructivă, pe de altă parte. Am văzut pe parcursul acestei cărți că anumite tipuri de credințe generează o reacție de renunțare. Vă voi arăta cum să întrerupeți acest cerc vicios. Primul pas este să depistați legătura dintre adversitate, credință și consecință. Al doilea este să observați cum operează ABC-ul în viața de toate zilele. Aceste tehnici fac parte dintr-un curs de schimbare a stilului explicativ pentru oameni normali, realizat de doi dintre cei mai faimoși specialiști în terapia cognitivă din lume – dr Steven Hollon, profesor de psihologie la Universitatea Vanderbilt și editor al principalei reviste din domeniu, și dr Arthur Freeman, profesor de psihiatrie la Universitatea de Medicină din New Jersey – împreună cu mine.

Vreau acum să identificați cîteva ABC-uri ca să vedeți cum funcționează. Eu vă voi furniza «adversitatea», împreună cu «credința» ori «consecința». Dumneavoastră veți completa elementul lipsă.

---

* Am păstrat acronimul din engleză: A = *adversity*, tradus în text «adversitate», B = *belief*, tradus «credință» și C = *consequences*, tradus «consecințe». (*N.t.*)

** Modelul ABC a fost dezvoltat de Albert Ellis, un pionier al psihologiei cognitive. (*N.a.*)

*Identificarea ABC-urilor*

1. A. Cineva se repede cu maşina în locul de parcare pe care l-aţi ochit.
   B. Vă gîndiţi...
   C. Vă înfuriaţi, deschideţi geamul şi vă răţoiţi la celălalt şofer.

2. A. Vă răstiţi la copilul dumneavoastră pentru că nu şi-a făcut temele.
   B. Vă gîndiţi: «Sînt o mamă deplorabilă.»
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

3. A. Cel mai bun prieten nu vă răspunde la telefoane.
   B. Vă gîndiţi...
   C. Sînteţi deprimat toată ziua.

4. A. Cel mai bun prieten nu vă răspunde la telefoane.
   B. Vă gîndiţi...
   C. Nu vă deranjează şi vă continuaţi treburile din acea zi.

5. A. Vă certaţi cu soţul/soţia.
   B. Vă gîndiţi: «Niciodată nu fac ceva ca lumea.»
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

6. A. Vă certaţi cu soţul/soţia.
   B. Credeţi că el/ea era prost dispus(ă).
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

7. A. Vă certaţi cu soţul/soţia.
   B. Vă gîndiţi: «Sînt întotdeauna în stare să lămuresc neînţelegerile.»
   C. Simţiţi (sau faceţi)...

Acum să studiem aceste şapte situaţii şi să observăm cum interacţionează elementele.

1. În primul exemplu, gîndurile referitoare la încălcarea unui drept al dumneavoastră vă înfurie. «Şoferul ăsta mi-a furat locul», «A făcut ceva grosolan şi egoist» etc.

2. Cînd vă explicați comportamentul față de copil prin «sînt o mamă deplorabilă», urmează tristețea și refuzul de a mai încerca să-l faceți să-și rezolve temele. Cînd explicăm evenimentele negative ca rezultat al unor trăsături permanente, generale și personale, se ivește întotdeauna deprimarea și renunțarea. Cu cît trăsătura pare mai permanentă, cu atît deprimarea va dura mai mult.

3 și 4. Dacă prietenul nu vă răspunde la telefon, puteți da fie o explicație permanentă și generală («nu-i de mirare, sînt un egoist lipsit de considerație») care va fi urmată de deprimare, fie o explicație temporară și exterioară («probabil că face ore suplimentare săptămîna asta», «n-are chef – a căzut în butoiul cu melancolie» etc.).

5, 6 și 7. Ce se petrece cînd vă certați cu soțul/soția? Dacă veniți cu o explicație permanentă, generală și personală ca în exemplul 5, vă veți simți deprimat(ă) și nu veți încerca să vă împăcați. Dar dacă veți da o explicație temporară și exterioară, ca în exemplul 6, veți simți numai un pic de furie, un pic de supărare și o pasivitate trecătoare. Cînd proasta dispoziție se va risipi, veți încerca probabil să dregeți lucrurile. Vă veți împăca și vă veți simți curînd minunat și plin(ă) de energie.

**ABC-urile personale.** Pentru a vedea cum operează aceste ABC-uri în viața cotidiană, țineți un jurnal al lor timp de o zi sau două, atît cît este necesar pentru a consemna cinci ABC-uri proprii.

În acest scop este suficient să deveniți atent la dialogul continuu ce are loc în mintea dumneavoastră, dialog de care, în mod normal, nici nu sînteți conștient. Trebuie să detectați legătura dintre o anume adversitate, chiar și minoră, și sentimentul ce-i urmează.

Vor există trei rubrici în consemnările dumneavoastră din jurnal.

Prima, «adversitate», poate conţine aproape orice lucru neplăcut, de la un robinet care curge pînă la un prieten care se încruntă. Fiţi obiectiv. Descrieţi faptul, fără a-l evalua.

Cea de-a doua rubrică este a «credinţelor». Credinţele reprezintă modul în care interpretaţi adversitatea. Nu le confundaţi cu sentimentele, care ţin de «consecinţe». «Am făcut-o de oaie cu regimul de slăbit» şi «Mă simt incompetent» sînt credinţe. Acurateţea lor se poate evalua. Pe cînd «sînt trist» exprimă un sentiment. N-are sens să verifici exactitatea lui «sînt trist»: dacă aşa simţi, aşa eşti şi gata.

A treia rubrică este a «consecinţelor». Aici notaţi ce aţi simţit şi ce aţi făcut. V-aţi simţit vesel, neliniştit, vinovat sau cum? Adesea simţim mai multe lucruri. Notaţi cît mai multe sentimente şi acţiuni de care aţi fost conştient.

Înainte de a începe, iată două exemple care vă pot fi de folos:

A. *Adversitate*: Soţul meu trebuia să le facă baie copiilor şi să-i culce, dar cînd m-am întors acasă de la şedinţă erau cu toţii lipiţi de televizor.

B. *Credinţă*: De ce nu poate să facă ce-l rog? E chiar aşa de greu să-i îmbăieze şi să-i trimită la culcare? Acum o să fiu personajul negativ care le strică distracţia!

C. *Consecinţe*: M-am supărat pe soţul meu şi am început să ţip la el înainte de a-i da posibilitatea să-mi explice. Am intrat în cameră şi am închis televizorul fără să zic nici măcar «bună». Parcă eram bau-bau...

A. *Adversitate*: Am hotărît să fac gimnastică la sală, dar cînd am ajuns acolo n-am văzut decît corpuri suple...

B. *Credinţă*: Ce fac eu aici? Arăt ca o balenă pe uscat în comparaţie cu tipele astea! Ar trebui să dispar de-aici dacă mai am puţină demnitate.

C. *Consecințe*: Am devenit hiperconștientă de corpul meu și am plecat cam într-un sfert de oră.

Acum e rîndul dumneavoastră. În zilele următoare, notați cinci secvențe ABC din propria viață.

După ce le-ați scris, citiți-le cu atenție. Căutați legătura dintre credințe și consecințe. Veți vedea că explicațiile pesimiste atrag după sine pasivitate, în timp ce explicațiile optimiste vă umplu de energie.

Următoarea mișcare: dacă vă schimbați credințele care se manifestă în mod obișnuit în cazul dumneavoastră cînd întîmpinați o adversitate, reacția la adversitate se va schimba imediat și ea. Există căi foarte sigure de schimbare.

## Disputarea și distragerea atenției

Există două moduri generale de a face față credințelor pesimiste o dată ce ați devenit conștient de ele. Primul este să nu le dați atenție în momentul cînd survin – să încercați să vă gîndiți la altceva. Al doilea este să le disputați. Pe termen lung, disputarea este mai eficientă deoarece credințele combătute cu succes vor reapărea mult mai rar cînd situația se repetă.

Oamenii sînt programați să se gîndească la acele lucruri, bune sau rele, care le atrag atenția și le ridică întrebări. Ceea ce, din punct de vedere evolutiv, este foarte logic. N-am trăi prea mult dacă n-am recunoaște imediat pericolele și nevoile și dacă n-am fi pregătiți să ne frămîntăm cum le vom soluționa. Gîndurile pesimiste obișnuite duc, din păcate, acest proces folositor un pic prea departe. Nu numai că ne atrag atenția, dar ne circulă neîncetat prin minte. Prin însăși natura lor, nu vor permite să fie uitate. Sînt forme de rememorare primitive, biologice ale nevoilor și pericolelor. În timp ce evoluția pare să fi făcut din copiii preadolescenți niște optimiști formidabili, ea s-a asigurat

că adulții care-și făceau griji și planuri au mai multe șanse de a supraviețui și a avea copii pe care să-i vadă supraviețuind. În viața modernă însă, aceste rămășite primitive ne încurcă, deranjîndu-ne performanțele și înrăutățindu-ne calitatea vieții emoționale.

Să vedem care este diferența dintre distragerea atenției și disputare.

**Distragerea atenției.** Vreau acum să *nu* vă gîndiți la o tartă de mere cu înghețată de vanilie. Tarta e caldă și înghețata contrastează splendid cu ea ca gust și temperatură.

Probabil ați descoperit că nu aveți aproape deloc puterea să nu vizualizați deliciul. Dar aveți capacitatea de a vă replia atenția.

Gîndiți-vă din nou la tartă. Vă lasă gura apă? Acum ridicați-vă în picioare și loviți cu palma în perete, strigînd: ÎNCETEAZĂ!

Imaginea tartei a dispărut, nu-i așa?

Este una dintre metodele simple, dar eficiente, de a-ți întrerupe șirul gîndurilor, de a pune capăt unor tipare de gîndire intrate în obișnuință. Unii sună dintr-un clopoțel, alții poartă cu ei un cartonaș pe care e scris cuvîntul ÎNCETEAZĂ cu litere mari roșii. Unii cred că este folositor să poarte o bandă de elastic la încheietură, cu care să se plesnească tare, ca să nu mai rumege aceleași gînduri.

Dacă veți combina una dintre aceste metode fizice cu o tehnică numită *redirecționarea atenției*, veți obține rezultate de durată. Pentru a nu vă reîntoarce la gîndurile negative după ce le-ați întrerupt (prin plesnirea cu banda de elastic sau altcumva), îndreptați-vă atenția în altă parte. Așa fac și actorii cînd vor să treacă de la o emoție la alta. Încercați și așa: luați un obiect mic în palmă și studiați-l intens cîteva secunde. Jucați-vă cu el, băgați-l în gură să vedeți ce gust are, mirosiți-l, ciocăniți-l pentru a vedea

cum sună. Veți vedea cum, concentrîndu-vă astfel asupra obiectului, vă veți fi redirecționat atenția.

Mai puteți pune capăt ruminațiilor profitînd de însăși natura lor. Prin natura lor, gîndurile circulă neîntrerupt prin minte ca să nu le uitați, ca să acționați conform lor. Cînd apare o adversitate, *programați-vă să vă gîndiți la ea mai tîrziu*, să zicem în seara respectivă la ora șase.

De asemenea, *notați gîndurile negre chiar atunci cînd survin.* Combinația dintre a le nota – fapt care le atenuează și le aruncă «la coș» – și fixarea unui moment mai îndepărtat pentru a vă gîndi la ele funcționează bine. Ține seama de însuși motivul pentru care există ruminația – a vă aminti permanent de ea – și o «faultează». Dacă vă scrieți gîndurile negre și stabiliți o oră pentru a stărui asupra lor, ele își pierd din însemnătate și asta le diminuează forța.

**Disputarea.** Să ne ferim de credințele care ne tulbură poate fi de folos pentru început, dar un remediu mai de durată este să le «disputăm». Atacați-le, oferind argumente. Hărțuind cu perseverență credințele care apar în urma necazurilor puteți să vă schimbați reacția obișnuită din supărare și renunțare în bună-dispoziție.

A. *Adversitate*: Am început să merg la niște cursuri serale pentru masterat. Am primit rezultatele de la prima serie de examene și am văzut că nu sînt atît de bune pe cît aș fi vrut.

B. *Credință*: Ce note nasoale ai luat, Judy! Sigur ești pe ultimul loc! Sînt tîmpită și gata. Și în plus sînt prea bătrînă ca să concurez cu copiii ăștia. Chiar dacă merg mai departe, cine o să mă angajeze, la 40 de ani, cînd poate angaja o femeie de 23? Ce-a fost în capul meu cînd m-am înscris? La vîrsta mea e prea tîrziu.

C. *Consecinţe*: M-am simţit inutilă şi tristă. Mi-a fost jenă şi că am încercat, aşa că am hotărît să renunţ la cursuri şi să mă mulţumesc cu slujba mea de-acum.

D. *Disputare*: Exagerez. Speram să iau peste tot 10, dar am luat un 8, un 9 şi un 7. Nu sînt cele mai groaznice note. Probabil că nu sînt cea mai bună în grupă, dar nici cea mai rea. Tipul care stă lîngă mine la ore a luat 5 şi 6, am văzut. Şi nu din cauza vîrstei am rezultate mai proaste decît speram. Probabil că s-a întîmplat aşa pentru că sînt foarte ocupată şi n-am timp de studiu. Am un serviciu, am o familie... la drept vorbind m-am descurcat destul de bine dacă ţin cont de asta. Acum o să ştiu de cît timp am nevoie ca să învăţ pentru examene. Nu e momentul să mă frămînt cine o să mă angajeze. Aproape toată lumea care promovează acest curs îşi găseşte o slujbă.

*Concluzie*: Am acum o părere mult mai bună despre mine şi examenele mele. N-o să mă retrag de la cursuri şi n-am să renunţ la ce vreau din cauza vîrstei. Încă îmi fac probleme că vîrsta poate fi un dezavantaj, dar voi trece peste acest obstacol dacă şi cînd o să-l întîlnesc.

Judy şi-a contracarat în mod eficient credinţele despre notele primite la examen. Şi-a schimbat astfel sentimentele – de la disperare la speranţă – şi actele – de la retragere la mersul decis înainte. Judy cunoaşte anumite tehnici pe care şi dumneavoastră le veţi învăţa.

**Distanţarea.** Credinţele dumneavoastră, este esenţial să înţelegeţi acest lucru, sînt nişte simple credinţe. Nu corespund neapărat realităţii. Dacă o rivală geloasă urlă spumegînd de furie că sînteţi o mama îngrozitoare, o egoistă nesimţită şi proastă, cum veţi reacţiona? Probabil că nu veţi da prea multă atenţie acestor acuzaţii. Iar dacă vă irită, probabil că veţi aduce contraargumente.

Putem să ne distanțăm, mai mult sau mai puțin, de acuzațiile nefondate ale altora. Dar nu ne pricepem la fel de bine să ne distanțăm de acuzațiile pe care noi înșine le lansăm împotriva noastră în fiecare zi. În fond, dacă *noi* gîndim așa despre noi, înseamnă că e adevărat.

Eroare!

Lucrurile pe care ni le spunem atunci cînd suferim un eșec pot fi la fel de nefondate ca și acuzațiile unui rival gelos. Explicațiile noastre sînt în general distorsionate. Sînt proaste obișnuințe de gîndire produse de experiențe neplăcute din trecut – de conflicte din copilărie, de părinți severi ș.a.m.d. Dar pentru că par a izvorî din noi înșine, le luăm drept literă de lege.

Nu sînt însă decît simple credințe. Iar dacă noi credem ceva, asta nu face ca acel ceva să devină adevărat. Dacă un ins se teme că este nedemn de a lucra undeva sau de a fi iubit, ori se teme că este inadecvat, nu înseamnă că lucrurile stau chiar așa. Este esențial să ne suspendăm credințele pentru o clipă, să ne distanțăm de explicațiile pesimiste măcar atîta cît e necesar pentru a le verifica acuratețea. «A disputa» înseamnă să verificăm în ce măsură credințele noastre sînt adevărate.

Primul pas este să știți, pur și simplu, că o credință poate fi combătută. Următorul este s-o disputați efectiv.

## Cum învățăm să ne certăm cu noi înșine

Din fericire, aveți deja o experiență de o viață în disputare. Folosiți această deprindere atunci cînd vă certați cu alții. Dacă veți porni la atac împotriva propriilor acuzații nefondate, vechile deprinderi vă vor veni în ajutor.

Iată patru modalități importante de a disputa o credință în mod convingător:

- Dovezile?
- Alternativele?
- Implicațiile?
- Utilitatea?

**Dovezile.** Cea mai convingătoare metodă de a disputa o credință negativă este de a-i demonstra incorectitudinea faptică. De cele mai multe ori, faptele sînt de partea noastră, deoarece reacțiile pesimiste la o adversitate reprezintă adesea exagerări. Intri atunci în rolul de detectiv și te întrebi care sînt probele în sprijinul acelei credințe.

Judy a făcut acest lucru cînd a căutat probe pentru credința că notele ei «nasoale» o plasau «pe ultimul loc». Or, s-a dovedit că persoana care stătea alături de ea la ore avea note și mai mici.

Este important să observăm diferența dintre această abordare și așa-numita «forță a gîndirii pozitive». Gîndirea pozitivă implică de multe ori idei încurajatoare (de genul: «În orice zi, în orice privință, îmi e din ce în ce mai bine») cărora le lipsesc însă probele sau, și mai rău, sînt contrazise de probe. Dacă puteți crede așa ceva, spun propovăduitorii gîndirii pozitive, sînteți cu atît mai puternici. Mulți oameni cu școală, obișnuiți să fie sceptici, nu pot practica o atare autostimulare. Optimismul învățat se referă însă la acurateță.

S-a observat că nu simpla repetare pentru sine de fraze pozitive îmbunătățește dispoziția sau reușita, ci modul în care facem față aserțiunilor negative. De obicei, credințele negative ce urmează unei adversități nu sînt adevărate. Majoritatea oamenilor fac o catastrofă din orice. Dintre cauzele potențiale o aleg pe aceea cu cele mai funeste implicații. Una dintre cele mai eficiente tehnici de disputare ar fi cău-

tarea de probe care să arate cît de deformate sînt explicațiile noastre catastrofice. Foarte adesea realitatea este de partea noastră.

*Optimismul învățat nu funcționează datorită unei atitudini pozitive nejustificate cu privire la lume, ci prin forța gîndirii «non-negative».*

**Alternativele.** Aproape nimic din ce ni se întîmplă nu are doar o cauză; majoritatea evenimentelor au mai multe. Dacă ai obținut rezultate slabe la un test, la asta se poate să fi contribuit tot ce urmează: dificultatea testului, timpul pe care l-ai dedicat studiului, inteligența ta, corectitudinea profesorului, rezultatele celorlalți, propria oboseală. Pesimiștii înclină să se agațe de cea mai rea dintre aceste posibile cauze, cea permanentă, generalizatoare și personală. Judy a ales: «Sînt prea bătrînă ca să concurez cu copiii ăștia.»

Din nou, disputarea are de obicei realitatea de partea sa. Există mai multe cauze, așa că de ce să ne agățăm de cea mai insidioasă? Întrebați-vă: «Nu există o perspectivă mai puțin distructivă?» Judy, o specialistă în auto-disputare, a descoperit-o cu ușurință: «Am un serviciu, am o familie...»

Pentru a ne disputa propriile credințe trebuie să explorăm toate cauzele posibile. *Să ne fixăm asupra cauzelor temporare, specifice și ne-personale.* E greu, desigur, să scormonim după alternative, să descoperim posibilități noi, pe care nu întotdeauna le credem întru totul adevărate. Gîndirea pesimistă, să nu uităm, constă în cramponarea de cea mai îngrozitoare credință nu pentru că faptele, dovezile ar fi în sprijinul ei, ci tocmai pentru că este atît de sumbră. Treaba dumneavoastră este să anihilați acest obicei distrugător, deprinzîndu-vă să generați alternative.

**Implicațiile.** Dar, după cum merg lucrurile în lumea asta, faptele nu vor fi *întotdeauna* de partea noastră. S-ar putea ca ideea negativă pe care o aveam despre noi să fie corectă. În această situație, tehnica ce trebuie folosită este *decatastrofizarea*.

Presupunînd că această credință a mea *este* corectă, vă veți spune, care ar fi implicațiile ei? Judy era, într-adevăr, mai în vîrstă decît ceilalți cursanți. Dar ce implică asta? Nu înseamnă că Judy e mai puțin inteligentă decît ceilalți și nu înseamnă că nimeni n-o va angaja.

Cît de probabile, ar trebui să vă întrebați, sînt aceste implicații atît de neplăcute? Cît de probabil este ca notele lui Judy să însemne că nimeni n-o va angaja? Cînd vă întrebați dacă implicațiile sînt într-adevăr atît de neplăcute, reîncepeți să căutați probe. Judy și-a amintit că aproape toată lumea care promova acel curs obținea o slujbă mulțumitoare.

**Utilitatea.** Uneori consecințele păstrării unei credințe contează mai mult decît adevărul credinței respective. Este credința mea distructivă? – ar trebui să vă întrebați.

Unii oamenii sînt extrem de afectați cînd lumea se dovedește nedreaptă. Putem avea toată înțelegerea pentru acest sentiment, dar o atare credință cauzează mai multă suferință decît merită. La ce bun să vă cantonați în ea? Cîteodată este foarte folositor să ne continuăm traiul de zi cu zi fără să ne oprim pentru a cerceta cît de exacte sînt credințele noastre și, după aceea, să le disputăm. Ori de cîte ori trebuie să acționăm *imediat*, cel mai bun instrument este distragerea atenției. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem nu este dacă ceea ce credem e corect, ci dacă este funcțional să gîndim așa chiar în momentul respectiv. Dacă răspunsul este nu, atunci trebuie folosite tehnici de distra-

gere a atenţiei. (Stop! Vă gîndiţi la asta mai tîrziu. Deocamdată notaţi pe hîrtie chestiunea.)

O altă tactică este de a detalia toate modalităţile de schimbare a situaţiei în viitor. Chiar dacă avem o credinţă adevărată pe moment, oare situaţia nu se va modifica? Cum putem s-o schimbăm?

## Palmaresul de disputare a credinţelor negative

Aş vrea acum să extindem modelul ABC, astfel încît să devină ABCDE. Lanţului cauzal adversitate-credinţă-consecinţe (ABC) i-am adăugat *disputarea* (D) şi *energizarea* (E).

În cazul următoarelor cinci evenimente adverse cu care sînteţi confruntat, fiţi atent la credinţele dumneavoastră, observaţi consecinţele şi disputaţi-vă credinţele cu vigoare. Remarcaţi apoi energizarea ce se produce pe măsură ce reuşiţi.

Notaţi totul pe hîrtie. Poate fi vorba de adversităţi minore: poşta întîrzie; cineva nu vă returnează apelul telefonic; băiatul de la staţia de benzină nu vă şterge parbrizul. Folosiţi de fiecare dată cele patru tehnici de disputare eficientă.

Studiaţi exemplul de mai jos înainte de a începe.

A. *Adversitate*: Am împrumutat o pereche de cercei foarte scumpi de la prietena mea şi am pierdut unul aseară la petrecere.

B. *Credinţă*: Sînt cumplit de iresponsabilă! Erau cerceii ei preferaţi şi bineînţeles că trebuia să pierd unul! O să se înfurie groaznic pe mine. Nu că n-ar avea motive. Dacă aş fi în locul ei, şi eu m-aş urî. Nu-mi vine să cred

ce căscată sînt! Nu m-ar mira dacă mi-ar spune că nu mai vrea să aibă de-a face cu mine.

C. *Consecințe:* M-am simțit groaznic de rușinată și stînjenită și nu mi-a venit s-o sun să-i spun ce s-a întîmplat. Am stat așa un timp, simțindu-mă înfiorător, și am încercat să-mi fac curaj ca s-o sun.

D. *Disputare*: Într-adevăr, mare ghinion că am pierdut cercelul. Erau preferații ei (probă) și probabil că o să-i pară tare rău (implicație). Totuși va înțelege că a fost un accident (alternativă) și mă îndoiesc că mă va urî din cauza asta (implicație). Nu cred că e corect să mă consider total iresponsabilă numai pentru că am pierdut un cercel (implicație).

E. *Energizare*: Încă mă simt prost pentru că i-am pierdut cercelul, dar nu atît de rușinată și de speriată că prietenia noastră o să se termine. M-am calmat și am reușit să-i telefonez ca să-i spun ce s-a întîmplat.

Faceți asta timp de o săptămînă. Nu căutați cele cinci adversități cu lumînarea, dar cînd aveți o supărare ascultați atent dialogul dumneavoastră interior. Dacă descoperiți credințe negative, disputați-le. Apoi notați lanțul cauzal extins – ABCDE.

## Exteriorizarea vocilor interioare

Pentru a exersa disputarea nu e nevoie să așteptați să apară o adversitate. Puteți cere unui prieten să vă furnizeze credințe negative cu voce tare, după care să-i disputați acuzațiile, tot cu voce tare. Exercițiul poartă numele de «exteriorizarea vocilor interioare». Pentru a-l practica alegeți un prieten (sau soțul/soția) și rezervați 20 de minute. Treaba prietenului este să vă critice. De aceea trebuie să-l alegeți foarte bine – să fie cineva în care aveți încredere și în fața căruia nu săriți imediat să vă apărați. Ajutați-vă

prietenul să aleagă cele mai bune critici parcurgînd împreună cu el palmaresul dumneavoastră ABC şi indicîndu-i credinţele negative care vă afectează permanent. Astfel nu veţi fi jignit de critica pe care o face şi exerciţiul va întări legătura de prietenie dintre dumneavoastră.

Trebuie să disputaţi criticile cu glas tare, folosind toate argumentele pe care le puteţi găsi – contraprobe şi explicaţii alternative –, susţinînd cu tărie că implicaţiile nu sînt atît de grave pe cît pretinde prietenul dumneavoastră (decatastrofizare). Dacă vi se pare că acuzaţia este adevărată, detaliaţi tot ce aţi putea face pentru a schimba situaţia. Prietenul vă poate întrerupe, contrargumentînd. Răspundeţi-i.

Iată un exemplu:

*Situaţie*: Nevasta lui Andrew, Lori, este alcoolică. Timp de trei ani n-a mai pus strop de băutură în gură, dar de curînd a reînceput să tragă la măsea. Andrew a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a o determina să înceteze. A încercat să-i explice, s-o ameninţe, s-o convingă. Dar în fiecare seară cînd vine de la lucru o găseşte pe Lori beată.

*Acuză* (venită din partea prietenului): E groaznic. Ar trebui să fii în stare s-o faci să se lase de băutură. Trebuia să-ţi dai seama că are o problemă înainte să ajungă în halul ăsta. Cum ai putut fi atît de orb? De ce nu eşti capabil s-o faci să înţeleagă ce se petrece cu ea?

*Disputare*: Ar fi formidabil dacă aş putea s-o fac pe Lori să nu mai bea, dar e o pretenţie nerealistă (probă). Ultima dacă cînd am încercat am văzut că nu pot face nimic (probă). Pînă nu se decide ea însăşi să se lase, n-am cum s-o conving (alternativă). Asta nu înseamnă că sînt neajutorat în privinţa sentimentelor mele (implicaţie). Aş putea să mă înscriu într-un grup de sprijin care să mă ajute să nu reîncep să mă autoînvinovăţesc (utilitate).

*Prietenul întrerupe:* Credeai că lucrurile merg foarte bine între voi. Te-ai înșelat pe tine însuți în ultimii trei ani. Căsătoria voastră nu mai înseamnă nimic pentru ea.

*Disputarea continuă:* Faptul că Lori s-a apucat din nou de băutură nu anulează ultimii trei ani de căsătorie (alternativă). Lucrurile au mers bine (probă) și o să meargă și mai bine. Este problema *ei* (alternativă) și nu trebuie decît să-mi spun asta iar și iar (utilitate). Nu bea pentru că aș fi făcut sau n-aș făcut eu ceva (alternativă). Acum cel mai bun lucru pentru amîndoi este să vorbesc cu cineva despre problemele și grijile mele în această privință (utilitate). O să fie cumplit de greu să trec prin asta, dar vreau să încerc.

## Recapitulare

Disputarea, tehnica princeps de învățare a optimismului, ar trebui să funcționeze deja în viața dumneavoastră zilnică. Ați observat mai întîi lanțul cauzal ABC, faptul că anumite credințe duc la tristețe și pasivitate. În mod normal, emoțiile și acțiunile nu sînt consecința directă a adversităților, ci izvorăsc din credințele dumneavoastră despre adversități. Așadar, dacă vă schimbați răspunsul mental la adversități, le veți putea face față mult mai bine.

Principalul instrument în modificarea interpretării adversităților este disputarea acestora. Disputați mereu de acum înainte interpretările dumneavoastră automate. Ori de cîte ori vă simțiți la pămînt, furios sau neliniștit, întrebați-vă ce vă spuneți în forul interior. Uneori credințele dumneavoastră se vor dovedi adevărate. În acest caz concentrați-vă asupra modalităților prin care puteți schimba situația, împiedicînd adversitatea să se transforme în dezastru. De obicei însă, credințele dumneavoastră negative sînt distorsionări ale realității. Puneți-le la îndoială. Nu le lăsați să vă conducă viața afectivă. Spre deosebire de re-

gimurile alimentare, optimismul învățat se poate menține cu ușurință o dată ce ați început. Cînd vă veți fi obișnuit să vă disputați credințele negative, viața de zi cu zi va deveni mult mai bună și vă veți simți mult mai fericit.

DOISPREZECE 12

# Ajutați-vă copilul să scape de pesimism

Ne place să ne gîndim la copilărie ca la o perioadă idilică, neîmpovărată de grijile și responsabilitățile ce se abat asupra noastră o dată cu vîrsta, ca la un interval protejat care precedă viața adevărată. Totuși copiii de școală suferă de depresie în aceeași proporție și cu aceeași intensitate ca adulții. Mai rău, pesimismul se implantează ca un mod de percepție a lumii, iar pesimismul din copilărie este părintele pesimismului adult.

După cum am văzut, copiii moștenesc pesimismul de la mamele lor. Și mai învață pesimismul de la adulții care-i critică. Dar dacă-l învață, tot atît de bine ar putea să se dezvețe de el, în același fel ca adulții. Deși tehnicile ABC au fost îndelung studiate pe mii de adulți, în cazul copiilor s-au făcut mai puține cercetări. Totuși, se știe acum suficient ca să putem face recomandări pentru copiii dumneavoastră. A-i învăța optimismul este la fel de important ca a-i învăța să muncească serios ori să fie onești – și poate avea un impact la fel de puternic asupra vieților lor ulterioare.

Dacă fetița dumneavoastră a avut mai puțin de 7 puncte la testul CASQ din capitolul 7, iar băiețelul mai puțin de

5, ei au şanse duble de a suferi de depresie comparativ cu cei mai optimişti, iar capitolul acesta le va fi de mare folos. Cu cît scorul copilului a fost mai mic, cu atît soluţiile din acest capitol îi vor prinde mai bine.

Apoi, ce scor a avut copilul dumneavoastră la testul de depresie din capitolul 8? Dacă a obţinut 10 sau mai multe puncte, acest capitol este bine venit.

În sfîrşit, dacă dumneavoastră şi soţul/soţia vă certaţi sau, şi mai grav, dacă există posibilitatea unui divorţ, a unei despărţiri, atunci copilul va avea nevoie urgentă de deprinderile sugerate în acest capitol. Ştim că în astfel de momente copiii devin extrem de deprimaţi şi rămîn aşa mai mulţi ani, cu rezultate slabe la şcoală şi evoluînd spre un stil explicativ pesimist. Intervenţia la timpul potrivit este crucială.

## ABC-uri pentru copilul dumneavoastră

Ca să deprindă optimismul, copilul trebuie mai întîi să perceapă corelaţia dintre adversitate, credinţă şi consecinţe (ABC). Exerciţiile pe care le propunem urmăresc să-l înveţe acest lucru. Sînt destinate copiilor între opt şi 14 ani. Cei mai mici le pot găsi dificile, dar dacă aveţi răbdare şi copilul este suficient de inteligent, puteţi să le aplicaţi şi unuia de şapte ani. Adolescenţilor li se recomandă exerciţiile pentru adulţi.

Să vă învăţaţi copilul cum să fie optimist îi foloseşte nu numai lui, ci şi dumneavoastră, căci învăţîndu-l pe el vă îmbunătăţiţi enorm propriile deprinderi.

Iată cum să începeţi. După ce aţi citit capitolul precedent şi aţi rezolvat exerciţiile pentru adulţi, explicaţi-i copilului modelul ABC. Ce trebuie să-l faceţi să înţeleagă

este că nimic din ceea ce simte nu vine din senin. Explicați-i că tot ceea ce *gîndește* cînd lucrurile nu merg bine transformă de fapt ceea ce *simte*. Atunci cînd se simte trist, furios, înfricoșat sau rușinat de ceva, sentimentul a fost declanșat de un gînd.

După aceea, parcurgeți împreună exemplul de mai jos. Puneți-l să vă explice exemplul în cuvintele sale, concentrîndu-se asupra corelației dintre credință și consecințe. După ce a explicat, parcurgeți întrebările de la sfîrșitul exemplului.

A. *Adversitate*: Profesorul X a țipat la mine în fața întregii clase și toți au rîs.

B. *Credință*: Mă urăște și acum toată clasa crede că sînt un băiat rău.

C. *Consecințe*: Am fost foarte trist și aș fi vrut să intru în pămînt.

Întrebați-vă copilul de ce băiatul din exemplu a fost trist. De ce dorea să intre în pămînt? Dacă ar fi gîndit altfel despre dl X – de exemplu, «toată clasa știe că dl X nu e un om corect» – consecințele ar fi fost diferite? Ar mai crede clasa că este un băiat rău?

Credințele sînt pasul esențial spre consecințe. Atunci cînd ele se schimbă, și consecințele se schimbă.

Cînd copilul a priceput conceptul ABC, încheiați discuția. Programați în ziua următoare o jumătate de oră în care să învețe să pună în practică ABC-ul în propria-i viață.

În ședința următoare începeți prin a revizui lanțul cauzal adversitate-credință-consecințe. Cereți-i copilului un exemplu din viața lui și notați-l pe hîrtie. Eventual dați-i exemple ABC din propriul dumneavoastră palmares.

Spuneți-i acum că e rîndul lui să găsească ABC-uri în viața proprie, de zi cu zi. Tema pentru zilele următoare va fi să vină acasă cu un exemplu pe care să-l discutați împreună. Atrageți-i atenția că tristețea, furia, teama sau

renunţarea sînt toate produse de credinţele lui şi sugeraţi-i că acestea nu sînt nici inevitabile, nici de neschimbat. Cînd a găsit cinci exemple, notaţi-le pe hîrtie – ele vor alcătui «palmaresul ABC» al copilului dumneavoastră. Acum puteţi trece la etapa următoare, disputarea.

## ABCDE-uri pentru copilul dumneavoastră

Disputarea în cazul copiilor nu diferă în nici un fel de cea din cazul adulţilor. Cînd copilul a înţeles lanţul ABC, puteţi să-i explicaţi veriga disputare-energizare. Rezervaţi-vă 40 de minute. Începeţi prin a recapitula corelaţia ABC (adversitate-credinţă-consecinţe). Folosiţi două dintre exemplele notate în palmaresul ABC al copilului. Explicaţi-i că dacă are astfel de gînduri nu înseamnă că ele sînt şi adevărate. Pot fi combătute, disputate, exact aşa cum ar face dacă un alt copil care nu poate să-l sufere ar fi spus acele lucruri despre el.

Utilizînd unul dintre exemplele copilului, puneţi-l să-şi imagineze că duşmanul lui cel mai mare ar fi spus asta despre el. Cum i-ar răspunde? Cereţi-i mai multe răspunsuri şi explicaţi-i că la fel de bine ar putea să-şi combată propriile gînduri negative, dar cu efecte şi mai bune: va înceta să mai creadă lucrurile negative pe care şi le spune singur despre el, va deveni mai vesel şi capabil să facă mai multe.

Iată un exemplu:

A. *Adversitate*: Profesorul X a ţipat la mine în faţa întregii clase şi toţi au rîs.

B. *Credinţă*: Mă urăşte şi acum toată clasa crede că sînt un băiat rău.

C. *Consecinţe*: Am fost foarte trist şi aş fi vrut să intru în pămînt.

D. *Disputare*: Dacă dl X a ţipat la mine, asta nu înseamnă neapărat că mă urăşte. Dl X ţipă aproape la toată lumea şi ne-a spus că sîntem clasa lui preferată. De fapt eram cam neastîmpărat, aşa că nu pot să-l învinuiesc că s-a înfuriat degeaba. Dl X a ţipat *cel puţin* o dată la toţi copiii din clasă – hm, poate că Linda a scăpat, dar ea e o tocilară –, aşa că nu prea cred că mă consideră un băiat rău.

E. *Energizare*: Încă sînt un pic trist că a ţipat la mine, dar nu-mi mai vine să intru în pămînt de ruşine.

Recitiţi credinţa cu voce tare. Cereţi-i copilului să o dispute cu propriile lui cuvinte. Cereţi-i să vă explice cum funcţionează fiecare dintre argumentele lui: cum contracarează realizarea faptului că dl X ţipă la toată lumea afirmaţia «mă urăşte»?

Alt exemplu:

A. *Adversitate*: Ieri a fost ziua fratelui meu. Mama şi tatăl meu vitreg i-au făcut cadou tot felul de jucării şi un tort uriaş, iar pe mine nici nu m-au băgat în seamă.

B. *Credinţă*: El a fost preferatul lor dintotdeauna. Obţine tot ce vrea. Eu parcă nici n-aş exista pentru ei. Ştiu de ce-l plac mai mult: pentru că are note mai bune decît mine şi profesorul scrie în carnetul lui că este «excepţional», iar în al meu că trebuie să mă străduiesc mai tare.

C. *Consecinţe*: Mă simt foarte trist şi singur şi mi-e teamă că mama o să-mi spună că nu mai vrea să mă vadă.

D. *Disputare*: Bineînţeles că mama şi tata i-au dat fratelui meu tot felul de jucării şi alte cadouri. Doar a fost ziua lui! De ziua mea mi-au făcut şi mie o mulţime de cadouri. Poate că azi îi dau lui mai mult atenţie, dar asta nu înseamnă că-l iubesc mai mult decît pe mine. Mi-ar plăcea să-mi zică şi mie profesorul că sînt «excepţional», dar mă gîndesc că şi despre mine a scris lucruri bune. Oricum,

mama și tata spun mereu că ei nu-mi compară calificativele cu ale fratelui meu, ci ne compară numai cu noi înșine și că, atîta timp cît ne străduim, ei sînt fericiți.

E. *Energizare*: N-am mai fost speriat că mama o să-mi spună să plec și nu m-am mai simțit atît de trist că fratele meu a fost centrul atenției, pentru că atunci cînd va fi ziua *mea* și el va simți ce simt eu acum.

Cînd copilul a înțeles treaba cu exemplele, puneți punct discuției. Ziua următoare, într-o altă ședință de 45 de minute, revizuiți veriga disputare-energizare utilizînd cel mai bun exemplu pe care l-a dat copilul în ședința anterioară.

Apoi faceți apel la palmaresul lui ABC. Luați fiecare exemplu și puneți-l să-și dispute credințele. Ajutați-l folosind tehnicile *dovezilor*, *alternativelor*, *implicațiilor* și *utilității*, dar nu-i vorbiți despre aceste categorii. Pur și simplu folosiți-le cînd îl învățați.

Pe urmă dați-i următoarea temă: în fiecare din următoarele cinci zile, trebuie să-și dispute cîte o credință negativă cu care se întîlnește în viața zilnică. În fiecare seară veți nota totul împreună – alcătuind un «palmares ABCDE» al copilului – și veți recapitula. La sfîrșitul fiecărei ședințe aduceți-i aminte de diversele adversități pe care urmează să le întîmpine în ziua următoare și cum să le contracareze.

## Exteriorizarea vocilor interioare la copilul dumneavoastră

Ultimul exercițiu pe care-l aveți de făcut cu copilul este exteriorizarea vocilor interioare. Această tehnică psihologică se bazează pe faptul că putem examina și disputa mai ușor criticile despre noi atunci cînd vin din partea unei persoane neutre decît cînd vin din partea cuiva tendențios.

Cu ajutorul copilului, dumneavoastră veţi furniza criticile, iar el va răspunde. Spuneţi-i de mai multe ori că nu credeţi că aceste critici sînt adevărate şi că recurgeţi la ele doar pentru că vă închipuiţi că şi el le-ar putea formula. Fiţi foarte atent să nu-l răniţi. Dacă e încă mic, folosiţi o păpuşă de mînuit, care să vorbească în locul dumneavoastră.

Înainte de a începe, citiţi exemplul următor cu voce tare, astfel încît copilul să vadă genul de credinţe pe care le va combate şi felul în care trebuie s-o facă. Folosiţi păpuşa pentru formularea anumitor critici.

*Situaţie*: George este în clasa a şaptea. Merge cu autobuzul la o şcoală foarte bună, dintr-un cartier destul de înstărit. George e un elev bun, îi place şcoala şi are un grup de prieteni grozavi. În fiecare zi, după şcoală, prietenii hotărăsc la cine dintre ei să meargă. Lui George i-ar plăcea să-i invite la el, dar îi e ruşine de părinţii lui şi de casa în care locuieşte. Într-o zi, cineva sugerează să meargă cu toţii acasă la George, iar acesta, stînjenit, le spune că nu se poate pentru că tatăl lui e medic şi are cabinetul acasă. Simţindu-se trist şi ruşinat pentru că le-a spus prietenilor lui o minciună, George se duce spre casă, pretextînd că nu se simte prea bine.

*Acuză* (pronunţată de mamă prin intermediul păpuşii, mai ales atunci cînd criticile devin foarte dure): Mare mincinos mai eşti! Tatăl tău doctor? Ce banc bun! N-ai să poţi invita niciodată la tine gaşca. În curînd cineva o să-şi dea seama că ceva nu miroase a bine!

*Disputare*: Ce n-aş da ca părinţii mei şi casa noastră să fie ca ale lui Micky! Nu pot să sufăr să mă simt ruşinat de părinţii şi de casa mea. Dar nu prea am ce face. Oricum, nu sînt singurul în casa căruia nu s-a mers. De fapt, de cele mai multe ori ne ducem la Andy, fiindcă stă mai aproape.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

*Mama* (vorbind pentru păpuşă) *întrerupe*: O să afle că locuieşti într-o mahala, că tatăl tău este beţiv şi mama ta femeie de serviciu. Şi atunci n-or să mai vrea să fie prieteni cu tine. O să rîdă toată şcoala de tine!

*Disputare*: O să mă simt ca naiba dacă băieţii o să afle că tata e un coate-goale, dar nu cred că n-o să mai fie prieteni cu mine din cauza asta. Doar nu m-au luat în gaşcă pentru că-şi închipuie că sînt copil de bogătaş! Păi dacă eu aş afla că tatăl lui Micky e şomer, mi-ar părea rău pentru el, dar nu l-aş lăsa baltă. Nici eu nu ştiu ce-i cu toţi părinţii lor şi unde locuiesc. Poate că unii dintre ei nu sînt mai breji ca ai mei. Oricum, n-o să invit gaşca la mine prea curînd, dar nici n-o să le mai spun minciuni.

Acum, citiţi din nou cu voce tare acuzaţiile. Cereţi-i copilului să le dispute iar, cu propriile lui cuvinte. Întrerupeţi-l cu alte critici şi cereţi-i să le dispute şi pe acestea. Apoi faceţi acelaşi lucru recurgînd la propriile lui critici, notate în palmaresul ABC al copilului.

A-ţi disputa gîndurile negative este o deprindere utilă în viaţă, pe care orice copil poate să şi-o însuşească. Cu cît o face mai devreme, cu atît va fi mai ferit de suferinţă.

Cînd deprinderea de a fi optimist e însuşită de timpuriu, ea devine fundamentală. Ca şi obiceiul de a fi curat sau politicos, este o sursă de satisfacţie, nu o povară, şi e practicată în mod automat. Optimismul e însă o deprindere mult mai importantă decît curăţenia, mai ales dacă la testul de depresie sau la CASQ copilul a avut un punctaj slab – sau dacă mariajul părinţilor săi dă semne de destrămare.

TREISPREZECE

# Organizația optimistă

Gîndiți-vă la cea mai mare dificultate cu care vă confruntați la lucru, la momentul în care slujba începe să fie absolut deprimantă și aveți senzația că vă loviți de un zid. Ce faceți atunci?

Steve vinde asigurări de viață și, între 5.30 și 9.30 seara, trebuie să telefoneze unor oameni pe care nu i-a întîlnit niciodată. Urăște această parte a slujbei. O seară de lucru tipică decurge astfel:

Primul client potențial îi închide telefonul în nas după 15 secunde. Al doilea îi spune că are deja asigurare. Al treilea se simte singur: îl lasă pe Steve să vorbească, după care îl pune să-i asculte versiunea personală a meciului jucat ieri. După 30 de minute, Steve află că respectivul trăiește dintr-un ajutor social și nu e deloc interesat de asigurări. Al patrulea posibil client îi trîntește, înainte să închidă, un «Lasă-mă-n pace, bă cretinule!». În acest moment, Steve clachează.

Din nefericire pentru el, o are drept concurentă pe Anne, care vinde tot asigurări de viață și are aceeași listă de numere de telefon, însă lucrează pentru altă firmă. Iar cînd se izbește de zid, nu clachează. E capabilă să dea al cincilea și al șaselea telefon. Iar la al doisprezecelea apel, reușește să fixeze o întîlnire. Cînd Steve ajunge la același client trei zile mai tîrziu, acesta îi spune politicos că tocmai și-a făcut o asigurare.

Anne are succes, iar Steve e pe cale să eșueze, așa că nu e de mirare că prima e optimistă și plină de entuziasm, în vreme ce al doilea e pesimist și deprimat. Bunul-simț ne spune că succesul îi face pe oameni optimiști. Dar în această carte am văzut de multe ori că lucrurile se petrec

și invers. Optimiștii devin persoane cu succes. La școală, în sport și la slujbă, optimistul își valorifică la maximum calitățile.

Și acum știm de ce. Optimistul persevereză. Confruntat cu nereușite banale și chiar cu eșecuri serioase, insistă. La serviciu, ajuns în fața zidului, merge înainte, nu se lasă.

Orice om are propriul punct de descurajare, propriul zid. Cum acționați atunci cînd vă ciocniți de el poate însemna diferența dintre neajutorare și control, dintre succes și eșec. Eșecul, cînd se zărește zidul, nu izvorăște din lene, deși incapacitatea de a-l depăși se confundă cu lenea. Nu e nici lipsă de talent, nici lipsă de imaginație. Este pur și simplu necunoașterea unor deprinderi foarte importante care nu se învață în nici o școală.

Cînd, în slujba dumneavoastră, vă ciocniți de un zid? Gîndiți-vă la situația recurentă care vă blochează și vă descurajează cel mai tare. Poate fi vorba de redactarea unui text. Poate fi încheierea unui contract. Sau calculele de rentabilitate dinainte de a achiziționa ceva. Sau plictiseala aceea posomorîtă din ochii studenților cărora le predați. Găsiți situația tipică pentru dumneavoastră, căci acest capitol vă va ajuta să treceți peste zidul personal de la serviciu.

## Cele trei avantaje ale optimismului

Optimismul învățat îi «saltă» pe oameni peste zid – și nu numai pe un individ, ci pe o întreagă echipă. Organizațiile, mari sau mici, au nevoie de optimism; au nevoie de oameni talentați și entuziaști, dar totodată optimiști. O astfel de organizație are un avantaj în comparație cu altele. Există trei modalități prin care o organizație se poate folosi de avantajul optimismului.

Prima, *selecția*, a fost subiectul capitolului 6. Firma dumneavoastră poate selecta pentru angajare persoane op-

timiste, așa cum a procedat Met Life. Talentul și entuziasmul nu sînt suficiente. Optimiștii realizează mai mult decît pesimiștii, în special cînd sînt supuși unei presiuni. Numeroase companii din SUA folosesc acum, la angajarea cuiva, un chestionar de testare a optimismului. Abilitatea de a selecționa optimiști s-a dovedit foarte importantă în serviciile unde există costuri mari de recrutare și pregătire, precum și o rată mare a profitului. Alegîndu-se optimiști, se reduc pierderile cu forța de muncă, se îmbunătățesc productivitatea și satisfacția în muncă a întregii echipe. Dar asta nu e tot.

Al doilea mod în care compania poate folosi optimismul este *distribuirea* oamenilor. Un optimism puternic este o calitate evidentă în posturile cu grad mare de stres, care necesită inițiativă, perseverență și îndrăzneală. Totuși există și slujbe unde e nevoie de o doză mare de pesimism. Orice firmă de succes, orice viață reușită, de fapt, are nevoie atît de evaluarea precisă a realității (o aptitudine pesimistă), cît și de capacitatea de a visa, depășind realitatea prezentă (o aptitudine optimistă). Cele două trăsături nu există de obicei în aceeași persoană. Sînt puțini cei care au deprinderile pe care le veți descoperi în acest capitol – de a folosi optimismul sau pesimismul după nevoi. În companiile mari, fiecare individ îndeplinește o anumită sarcină. Cum ați putea distribui angajații astfel ca omul potrivit să fie la locul potrivit?

Pentru a determina profilul psihologic cel mai adecvat pentru un anumit post, trebuie puse două întrebări referitoare la respectiva muncă. În primul rînd, în ce măsură necesită perseverență, inițiativă și e însoțită de frustrări frecvente, de respingere și chiar înfrîngeri? Iată cîteva domenii în care stilul explicativ optimist este absolut necesar:

- vînzări
- brokeraj

- relaţii cu publicul
- comperaj şi roluri de teatru
- colectare de fonduri
- joburi creative
- joburi în care competiţia este foarte mare
- joburi epuizante

La polul opus, există posturi care necesită un simţ pronunţat al realităţii. Sînt slujbe cu şanse mici de eşec, slujbe care produc profituri mici, slujbe care necesită aptitudini tehnice specifice în medii unde nu se lucrează sub presiune. Acestea cer mai degrabă realişti reflexivi decît indivizi optimişti. Există şi slujbe manageriale ce implică un acut simţ al realităţii şi în cazul cărora optimismul trebuie ţinut în frîu, pesimismul moderat fiind o virtute. Aici este nevoie de oameni care ştiu cînd să nu se avînte şi cînd să fie precauţi. Pesimiştii moderaţi funcţionează foarte bine în următoarele domenii:

- proiectare şi construcţia sistemelor de securitate
- evaluări tehnice şi de costuri
- negociere de contracte
- contabilitate şi control financiar
- drept (dar nu litigii)
- administrarea unei afaceri
- statistică
- redactare de texte tehnice
- controlul calităţii
- managementul personalului şi al relaţiilor economice

Cel de-al treilea avantaj pe care îl oferă optimismul unei organizaţii formează subiectul acestui capitol: posibilitatea de a învăţa optimismul la locul de muncă.

Să ne reamintim de Steve, agentul de asigurări. El îşi iubea meseria; era talentat şi avea o motivaţie puternică. Nu exista decît un singur impediment în calea succesului său: incapacitatea de a trece dincolo de «zid».

Steve a urmat un scurt curs de optimism bazat pe principiile din această carte. Spre deosebire de majoritatea cursurilor pentru agenții de asigurări, care te învață ce să le spui *clienților*, acesta – și exercițiile ce urmează – te învață ce să-ți spui *ție însuți* atunci cînd clientul zice nu. Deosebirea e radicală. Steve, de exemplu, a căpătat un set de deprinderi care i-au schimbat complet viața profesională.

## Cum să-ți schimbi dialogul interior la locul de muncă

Ceea ce gîndești cînd lucrurile merg prost, ceea ce-ți spui ție însuți cînd te lovești de propriul zid te va face fie să renunți, fie să transformi în bine cursul evenimentelor. Schema noastră de abordare a acestei probleme este de fapt modelul ABCDE al lui Albert Ellis, menționat în capitolul 11.

**ABC.** Pentru unii oameni orice adversitate reprezintă un capăt de țară. «Ce rost are? Nu pot merge mai departe. Pur și simplu am dat-o-n bară», își spun ei. Și renunță. Pentru alții o adversitate este doar începutul unui lanț de evenimente incitante, care duc adesea la succes. «Adversitatea» poate fi aproape orice: faptul că ești presat să cîștigi mai mult, sentimentele de respingere, criticile șefului, căscatul plictisit al unui student, un soț/o soție care te ține din scurt.

Cînd întîmpinăm o astfel de adversitate, mai întîi încercăm s-o explicăm. Așa cum am văzut în această carte, explicațiile cu ajutorul cărora interpretăm adversitățile în forul nostru interior – credințele noastre – influențează drastic modul în care acționăm în continuare.

Care sînt consecințele diverselor credințe care intră în joc? Cînd credințele noastre explică lucrurile în termeni permanenți, personali și generali, dezarmăm și suferim un soi de paralizie. Cînd explicațiile sînt de tip opus, sîntem energizați. Consecințele credințelor noastre nu sînt numai acțiuni, ci și sentimente.

Vreau să identificați acum două ABC-uri, fie că se potrivesc sau nu vieții dumneavoastră. Eu voi formula adversitatea (A), împreună cu consecințele (C). Dumneavoastră veți adăuga credința (B) care satisface cît mai bine posibil modelul ABC.

1. A. Șeful te critică.
   B. Crezi că...
   C. Ești deprimat toată ziua.
2. A. Șeful te critică.
   B. Crezi că...
   C. Ești relativ bine dispus după cele întîmplate.

Ce explicație v-ar cufunda în depresie o zi întreagă cînd șeful vă critică? Ceva permanent, general și personal: «Nu sînt în stare să scriu corect un text» sau «Întotdeauna o dau în bară». Și cum v-ați modificat explicația astfel încît să fiți bine dispus, deși v-a criticat șeful? În primul rînd, a trebuit să dați ca motiv al criticii ceva ce puteți schimba, ceva «variabil», nu permanent: «Știu cum pot învăța să scriu corect un text» sau «Ar fi trebuit să-mi corectez textul înainte». În al doilea rînd, a trebuit să nu mai generalizați atît: «Numai acest raport a avut greșeli.» În al treilea rînd, a trebuit să scăpați de povara vinei personale: «Șeful era tare prost dispus azi» sau «Am fost al naibii de grăbit». Dacă vă obișnuiți să faceți aceste trei modificări la capitolul «credință» (B), adversitatea (A) poate deveni o trambulină spre succes.

**ABCDE.** Dacă nu vă este încă destul de clară corelația ABC, atunci faceți exercițiile din capitolul 11, folosind

exemple din viața profesională. De fiecare dată cînd vă simțiți dezumflat, trist, furios, neliniștit sau frustrat la locul de muncă, notați gîndul care tocmai v-a trecut prin minte. Veți descoperi că aceste gînduri seamănă foarte mult cu răspunsurile dumneavoastră la exercițiile ABC.

Asta înseamnă că, dacă vă puteți schimba B – credințele și explicațiile legate de adversități (A) –, se vor schimba și consecințele, C. Puteți să transformați o reacție pasivă, tristă și supărată în fața adversității într-una viguroasă și veselă. Asta depinde categoric de D – disputarea credințelor negative.

## Disputarea credințelor negative

Lucrurile pe care ni le spunem nouă înșine cînd avem un necaz pot fi la fel de neîntemeiate ca acuzațiile aberante pe care ni le strigă pe stradă un bețiv. Explicațiile noastre lăuntrice nu se bazează de obicei pe fapte reale. Sînt proaste obișnuințe ce vin de undeva din trecut, din vechi conflicte, constrîngeri ale părinților, critici nepuse la îndoială ale vreunui profesor influent, gelozia unui iubit. Dar pentru că par a proveni din noi înșine – cea mai credibilă sursă! – le lăsăm să ne conducă viața fără să protestăm. Aceste obișnuințe sînt atît de adînc implantate în noi, încît e nevoie de mult exercițiu pentru a le contracara eficient. Primul pas este să-ți asculți dialogul interior. Exercițiile de mai jos au exact acest scop.

Mai întîi identificați-vă propriul zid din viața profesională. Poate fi unul de care vă izbiți *zilnic* (ca telefoanele pe care le dădea seară de seară Steve unei liste de necunoscuți). În acest caz, săptămîna viitoare, ori de cîte ori întîlniți zidul, *ascultați* ceea ce vă spuneți în forul interior. De îndată ce aveți un moment liber, notați adversitatea (A),

credinţa dumneavoastră (B) şi consecinţele (C) în spaţiile punctate ale modelului de mai jos.

Poate fi vorba însă de un zid cu care nu vă confruntaţi zilnic, ci *mai rar*. De exemplu, incapacitatea de a începe redactarea unui raport important sau de a demara un proiect reprezintă un zid de care vă izbiţi de cîteva ori pe an. Dacă sînteţi în această situaţie, rezervaţi-vă acasă, în seara asta, 20 de minute şi mergeţi într-o încăpere liniştită. Imaginaţi-vă cît mai concret posibil zidul dumneavoastră. Dacă e vorba de redactarea de rapoarte, aşezaţi-vă în faţa unei coli de hîrtie albe şi închipuiţi-vă că termenul de predare al raportului este chiar a doua zi. Scrieţi adversitatea (A), credinţele dumneavoastră (B) şi consecinţele (C) în spaţiile punctate ale modelului de mai jos. Faceţi acest lucru de cinci ori, surprinzînd de fiecare dată cîte o altă faţetă a principalei adversităţi pe care o întîmpinaţi în viaţa dumneavoastră profesională.

A. *Adversitate*: .....
B. *Credinţă*: .....
C. *Consecinţe*: .....

O să vedeţi – din nou! – cum explicaţiile pesimiste generează pasivitate şi depresie, iar cele optimiste vă impulsionează. Următoarea fază este disputarea explicaţiilor pesimiste (D). Din fericire, pentru această fază n-aveţi nevoie de prea mult exerciţiu. «Disputaţi» zilnic, cu voce tare sau mental, cînd nu sînteţi de acord cu ce spun sau fac alţii. Aţi exersat disputarea credinţelor negative ale altora toată viaţa. Ceea ce nu ştiţi totuşi este să vă trataţi propriile credinţe negative ca şi cum n-ar proveni de la dumneavoastră, ci de la un coleg invidios, un student dezorientat sau cel mai mare duşman pe care-l aveţi.

Astă-seară, acasă, jucaţi acelaşi scenariu ca în prima fază – stînd într-o încăpere liniştită, imaginaţi-vă zidul din

viața profesională. Pentru fiecare din cele cinci fațete ale adversității, concentrați-vă asupra gîndurilor negative și apoi disputați-le. Notați-vă sentimentele și energizarea (E) care rezultă. Folosiți modelul următor:

A. *Adversitate*: .....
B. *Credință*: .....
C. *Consecințe*: .....
D. *Disputare*: .....
E. *Energizare*: .....

Ar trebui să observați cum, începînd să vă disputați credințele negative, consecințele se vor fi schimbat de la depresie și letargie la înviorare și senzația de mai bine. Următorul exercițiu vă ajută să vă anihilați și mai eficient credințele negative.

## Exteriorizarea vocilor interioare

Intri în biroul șefului și el te privește sever. Îți spui: «Probabil că raportul pe care i l-am alcătuit nu face doi bani. Dacă mă dă afară?» Deprimat, te întorci în biroul tău și te uiți posomorît la raport. Nici măcar nu poți să-l recitești. Rumegi gînduri negre și te indispui și mai tare.

Cînd pățiți așa ceva, trebuie să luptați contra proastei dispoziții disputîndu-vă explicațiile pesimiste despre privirea severă a șefului – sau despre cauza proastei dumneavoastră dispoziții, oricare ar fi ea.

După cum am văzut în ultimele două capitole, există în general patru elemente de care trebuie să ținem seama pentru o contracarare eficientă.

- Dovezile?
- Alternativele?

- Implicaţiile?
- Utilitatea?

**Dovezile.** Intraţi în rolul de detectiv şi întrebaţi-vă care sînt dovezile împotriva sau în favoarea respectivei credinţe. De exemplu: Pe ce vă bazaţi cînd credeţi că şeful v-a privit sever din cauza raportului? Ştiţi că un anumit lucru nu e în regulă cu raportul şi acel lucru i-ar fi putut displăcea? Aţi ţinut cont în raport de toţi factorii obiectivi? Există o corelaţie logică între concluzie şi premise? Oare şeful dumneavoastră l-a citit sau raportul zace şi acum pe biroul secretarei?

Cel mai adesea vă veţi da seama că aţi făcut din ţînţar armăsar, ajungînd la cea mai rea concluzie pe baza unor simple supoziţii.

**Alternativele.** Oare nu există şi alt mod de a aborda adversitatea respectivă? De exemplu: Ce explicaţii alternative există pentru privirea severă a şefului? Probabil că nu vă vor veni rapid în minte, căci explicaţiile pesimiste automate, necombătute ani şi ani, pot fi foarte adînc înrădăcinate. Trebuie să căutaţi în mod conştient o explicaţie alternativă plauzibilă. «Nu cumva era prost dispus?» «Poate că a stat toată noaptea să pregătească dosarul pentru auditul financiar...» «Dacă *eu* am fost cauza, oare nu era vorba de cravata mea fistichie, şi nu de raport?»

O dată ce reuşiţi să obţineţi mai multe variante, puteţi să vă întoarceţi la prima etapă şi să cercetaţi dovezile pentru fiecare.

**Implicaţiile.** Dar dacă explicaţia cea sumbră este adevărată? E sfîrşitul lumii? Să presupunem că *raportul* l-a supărat pe şeful dumneavoastră. Înseamnă că o să vă concedieze? La urma urmei, e primul pas greşit. Iar dacă a început să-şi formeze o impresie proastă despre compe-

tența dumneavoastră, ce puteți face ca s-o îmbunătățiți? Mergeți din nou la prima etapă: ce probe sînt că o să vă dea afară, chiar presupunînd că nu i-a plăcut raportul?

Simplul fapt că o situație este nefavorabilă nu înseamnă că e neapărat o catastrofă. Deprindeți-vă să «decatastrofizați» o situație studiindu-i implicațiile cele mai plauzibile.

**Utilitatea.** Așa cum am mai spus, uneori nu exactitatea explicației este cea care contează cu adevărat. Ci dacă vă este de vreun folos să vă gîndiți *acum* la problemă.

Desigur că dacă meseria dumneavoastră este să mergeți pe sîrmă n-ar fi o idee bună ca, aflat la mare înălțime, să vă imaginați ce s-ar întîmpla dacă ați cădea. Vă servește realmente la ceva să rumegați cele mai groaznice consecințe ale privirii severe pe care v-a aruncat-o șeful? Atunci, ar trebui să vă distrageți atenția de la credințele negative.

Există trei moduri sigure de a realiza acest lucru, simplu și eficient:

• Apelați la ceva care să vă distragă fizic, plesnindu-vă de exemplu cu un elastic peste încheietură sau stropindu-vă pe față cu apă rece, în timp ce vă spuneți să încetați.

• Programați o anumită oră pentru a vă gîndi la lucrurile întîmplate. Ori de cîte ori sînteți pe cale să cădeți în păcatul ruminației, opriți-vă și spuneți-vă că vă veți ocupa de asta la ora respectivă. Chinuitorul proces de a pritoci gînduri negre este menit să ne facă să nu uităm ori să nu neglijăm ceva important. Dacă rezervăm o anumită oră special pentru problema respectivă, nu mai are rost să rumînăm *acum*, deci ruminația nu mai este necesară din punct de vedere psihologic.

• Notați gîndurile negative chiar în clipa în care survin. Puteți apoi să vă reîntoarceți la ele în mod deliberat, nu neajutorat, la momentul potrivit. Ca și cea de-a doua tehnică de distragere a atenției, și aceasta anihilează însuși motivul pritocirii gîndurilor.

*În loc de încheiere*

# Optimismul flexibil

*«Speranța» este lucrul acela cu pene –*
*Ce stă cocoțat în suflet –*
*Și cîntă melodia fără cuvinte –*
*Și nu se-oprește – niciodată –*

Emily Dickinson
No. 254 (1861)

Societatea în care trăim preaslăvește eul. Bogăția și tehnologia epocii noastre au culminat într-un eu care alege, care simte plăcere și durere, care dictează acțiuni, care optimizează și care posedă chiar oarecari atribute, precum stimă, eficiență, încredere și control. Un eu hiperpreocupat de satisfacțiile și pierderile lui. Numesc eul acesta nou eul *maximal*, spre a-l deosebi de eul *minimal* al bunicilor noștri, mai preocupat de datorie decît de sentimente. Sîntem, așadar, o cultură de euri maximale. Alegem liber dintr-o bogăție de bunuri și servicii, și trecem dincolo de ele ca să ne însușim libertăți și mai rîvnite. O dată cu libertățile, eul maximal aduce pericole. În primul rînd depresia. Cred că epidemia de depresie de azi e generată de eul maximal.

Viața dedicată exclusiv eului este măruntă. Oamenilor le este necesar un context de speranță și sens, reprezentat de credința în națiune, în Dumnezeu, în familie sau într-un țel ce transcende viața.

În ultimii 30 de ani, s-au petrecut evenimente care au slăbit atașamentul nostru față de entitățile superioare, lăsîndu-ne dezarmați în fața asalturilor vieții cotidiene. În măsura în care entitățile superioare nu mai contează, eșecul personal ne apare ca o catastrofă.

Iată diagnosticul meu: epidemia de depresie este urmarea amplificării marcate a individualismului și declinului atașamentului față de binele colectiv. Există două posibilități de scăpare: să schimbăm proporția dintre individualism și colectivitate și să exploatăm potențialul eului maximal.

Condiția necesară pentru ca viața să capete un sens, cred eu, este să ne atașăm unei entități superioare nouă. Cu cît aceasta este mai amplă, cu atît rostul pe care-l aflăm este mai considerabil. Căci eul nu este un lăcaș prea prielnic sensului.

O altă posibilitate este să învățăm să fim optimiști.

Paradoxal, o tehnică de îmbunătățire a eului maximal este scăderea importanței proprii ca urmare a credinței că depresia și lipsa de țel derivă dintr-o prea mare aplecare asupra sinelui.

Să ne gîndim o clipă la jogging: întreprindem această activitate, adesea dezagreabilă și plicticoasă, pentru că sperăm să aibă un efect pozitiv asupra sănătății noastre viitoare. Depresia, susțin eu, pornește dintr-o preocupare accentuată față de eu și dintr-un dezinteres pentru binele colectiv. Ar fi de dorit să purcedem deci la un «jogging moral». Poate că acesta e antidepresivul de care avem nevoie. Iată ce vă sugerez:

• Dăruiți un procent din cîștigurile dumneavoastră nu unor societăți caritabile, ci unor persoane. Faceți publică donația și chestionați-i pe doritori, ascultîndu-le nevoile. Vegheați ca acești bani să fie bine folosiți.

• Renunțați la o activitate pe care o faceți în mod regulat pentru plăcerea personală și dedicați același interval de timp unei activități spre folosul altora sau al comunității în general. Utilizați banii pe care i-ați economisit astfel pentru a promova cauza respectivă.

• Cînd o persoană nevoiașă vă cere bani, vorbiți-i. Judecați dacă va folosi banii în scopuri nedistructive. Dacă

da, daţi-i banii. Frecventaţi zone unde sînt cerşetori, vorbiţi cu cei fără adăpost şi oferiţi bani celor care au cu adevărat nevoie. Dedicaţi trei ore pe săptămînă acestui lucru.

• Cînd citiţi despre o faptă eroică sau mîrşavă, scrieţi scrisori admirative, respectiv critic-constructive. Scrieţi politicienilor şi celor care pot acţiona. Programaţi-vă trei ore pe săptămînă pentru a face asta pe îndelete. Compuneţi scrisorile la fel de atent ca pe rapoartele de la locul dumneavoastră de muncă.

• Învăţaţi-vă copiii să dăruiască. Îndemnaţi-i să dea o parte din banii lor de buzunar unei persoane nevoiaşe pe care o descoperă chiar ei.

Toate acestea nu trebuie făcute dezinteresat. Nu e nimic rău dacă vă gîndiţi că asemenea lucruri vă fac bine şi nu ţineţi cont de binele general.

Contactul cu suferinţa omenească, deşi întristător, nu deprimă. Deprimant este să vă închipuiţi prizonierul unei lumi pline de monştri – cerşetori zdrenţăroşi, suferinzi de SIDA în fază terminală ş.a.m.d.

Dacă vă angajaţi într-o activitate pentru binele public un timp suficient de lung, ea va da un sens vieţii dumneavoastră. Vă veţi simţi mai rar deprimat, veţi fi bolnav mai rar şi veţi fi mai mulţumit decît dacă vă cufundaţi într-o activitate plăcută individuală. Şi, cel mai important, acel gol din dumneavoastră, acea lipsă de sens hrănită de individualism, va începe să se estompeze. Desigur că, în această lume a opţiunilor, alegerea vă aparţine.

O altă cale de a exploata forţa sinelui maximal este aceea de a învăţa să fii optimist. Îmbunătăţirea eului nu este o himeră.

Nu cred că optimismul învăţat va stăvili de unul singur avalanşa de depresii. Optimismul este doar un adjuvant al înţelepciunii, un instrument care-l ajută pe individ să-şi atingă scopurile. Sensul – sau lipsa lui – rezidă în alegerea

scopului însuşi. Atunci cînd optimismul va fi secondat de dăruire faţă de binele public, probabil că epidemia de depresie va înceta.

Nu numai că optimismul este mai bun pentru noi, dar este şi mai amuzant. Desigur, nu reprezintă un panaceu, are limitele sale.

Acum există posibilitatea alegerii. Puteţi deveni optimist dacă învăţaţi tehnicile necesare. Este, în fond, o şansă în plus, pentru că puteţi alege să folosiţi optimismul atunci cînd consideraţi că este cazul. A învăţa să fiţi optimist nu vă alterează simţul realităţii şi nici valoarea judecăţii. Ci mai degrabă vă dă mînă liberă să folosiţi un instrument cu care să vă atingeţi scopurile. Vă permite să profitaţi mai mult de înţelepciunea pe care aţi cîştigat-o într-o viaţă plină de încercări.

Dar optimistul din naştere? El are acum posibilitatea să vadă cum funcţionează optimismul. Îşi va folosi astfel judecata şi va înţelege cînd este momentul să nu-şi combată gîndurile negative. Pentru că beneficiile optimismului nu sînt neţărmurite. Şi pesimismul are de jucat un rol, atît în societate cît şi în vieţile noastre, şi trebuie să avem curajul să-l îndurăm atunci cînd reprezintă perspectiva valabilă.

Ce dorim noi nu este un optimism orb, ci unul flexibil – optimismul cu ochii larg deschişi. Căci avantajele acestui tip de optimism sînt, după părerea mea, nelimitate.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

# Cuprins

5 Nota Editurii

Partea întîi. **Căutarea**
7 1. Două feluri de a privi viața
24 2. Cum înveți să fii neajutorat
43 3. Explicația nenorocului
67 4. Supremul pesimism
82 5. Cum gîndești, ce simți

Partea a doua. **Domeniile vieții**
105 6. Succesul la locul de muncă
119 7. Copii și părinți: originile optimismului
135 8. Școala
150 9. Sănătatea
164 10. Politică, religie și cultură: o nouă psihoistorie

Partea a treia. **De la pesimism la optimism**
173 11. Viața optimistă
193 12. Ajutați-vă copilul să scape de pesimism
201 13. Organizația optimistă

212 **În loc de încheiere.** Optimismul flexibil

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Redactare
VANEZIA PÂRLEA
Corectură
MARIA NICOLAU
Paginare computerizată
MIHAELA BISCĂREAN
Apărut 2004
București – România

Tiparul executat la
S.P. „BUCUREȘTII NOI"

BCU BUCUREȘTI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## CARTE HUMANITAS PRIN POȘTĂ

Citiți pe verso despre avantajele utilizării serviciului nostru direct de distribuție.

## Bon de comandă

Modificați textul formularului de mai jos – ștergînd sau, dimpotrivă, adăugînd titluri Humanitas – potrivit dorințelor dumneavoastră • Țineți seama de faptul că lista de titluri disponibile și prețurile înscrise în formular erau valabile la data trimiterii în tipografie a actualei ediții din *Optimismul se învață* • Pentru informații la zi privind titlurile disponibile și prețul lor, sunați la tel. 021/223 15 01 • Completați citeț datele dumneavoastră personale și expediați acest bon pe adresa Editurii Humanitas (verso).

| **Titlu**<br>**Autor / Serie** | **Preț (lei)** | **Nr. ex.** |
|---|---|---|
| *A face dragoste aproape perfect*<br>seria hpb | 120 000 | |
| *Sînt bărbat, dar mă tratez*<br>seria hpb | 95 000 | |
| *Mereu în formă*<br>seria hpb | 190 000 | |
| *Cel mai simpatic ghid de sarcină*<br>seria hpb | 180 000 | |
| *Zona V. Ghid de sănătate intimă feminină*<br>seria hpb | 145 000 | |
| *Manualul conservelor de casă*<br>seria hpb | 115 000 | |
| *Gîndirea optimă*<br>seria hpb | 165 000 | |
| *Profesioniștii. Stil și etichetă business*<br>seria hpb | 165 000 | |
| *Cum devenim părinți mai buni*<br>seria hpb | 85 000 | |
| *Educația copilului meu*<br>seria hpb | 115 000 | |
| | **Total (lei)** | |

BCU "M. EMINESCU" IAȘI LIBRARY

## CARTE HUMANITAS PRIN POȘTĂ
## cu plata ramburs / la primirea coletului

Dacă în localitatea dumneavoastră nu sînt difuzate cărțile Humanitas sau dacă, pur și simplu, vă este mai comod să le primiți prin poștă, folosiți sistemul nostru direct de distribuție, avînd următoarele avantaje: • 10% reducere din prețul obișnuit de vînzare indiferent de numărul de exemplare comandate • taxe poștale gratuite / suportate de Humanitas • materiale promoționale la zi privind următoarele apariții.
Comenzile se primesc prin poștă / telefon / fax / e-mail; folosiți de asemenea bonul de comandă aflat pe site-ul Librăriilor Humanitas, www.librariilehumanitas.ro:

Editura Humanitas
Piața Presei Libere 1
013 701 București – România
Tel.: 021/223 15 01; Fax: 021/222 90 61
E-mail: cpp@agora.humanitas.ro

**Expeditor:**
Nume _____

Adresă _____
_____
_____

Telefon, fax _____

**Date suplimentare** (completați aceste rubrici pentru includerea dumneavoastră în baza noastră de date destinată unui viitor *direct mail*):

Data nașterii _____ Profesia _____

Preferințe de lectură / domenii de interes _____
_____
_____

Comentarii asupra cărții din care ați decupat acest bon de comandă:
_____
_____
_____
_____
_____

Semnătura Data

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

BCU IAS/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

## *Learned Optimism*: o celebră lucrare de psihologie

S-a dovedit ştiinţific: nu sîntem din naştere pesimişti sau optimişti. Devenim astfel o dată ce ni s-a cristalizat «stilul explicativ», adică modul de a interpreta ceea ce ni se întîmplă, şi mai ales eşecurile. La fel ca trăsăturile opuse (pesimismul, neajutorarea, lipsa de speranţă) optimismul *se învaţă*. Şi nu e niciodată prea tîrziu să-l deprinzi dacă recurgi la tehnicile psihologice potrivite. Cu mici adaptări, putem folosi aceleaşi tehnici în cazul copiilor noştri.
Consecinţele sînt extraordinare. Studiile dovedesc că optimismul ne protejează împotriva depresiei, acest flagel al lumii de azi, ne măreşte nivelul de reuşită, ne îmbunătăţeşte sănătatea şi, probabil, ne prelungeşte viaţa.
*Optimismul se învaţă* este o celebră carte de psihologie şi totodată un ghid practic. Autorul, un reprezentant nu mai puţin celebru al şcolii cognitiviste americane, ne pune la dispoziţie tot arsenalul practic al «ştiinţei controlului personal». Începînd cu teste de evaluare a optimismului/pesimismului la adulţi şi copii şi sfîrşind cu faimoasele metode cognitiviste de disputare a credinţelor negative.

Foto coperta: GULIVER

## Alte apariţii în seria hpb

Dr Bernie S. Siegel
**Iubire, medicină şi miracole**

Dr Wayne D. Dyer
**Zonele tale eronate**

**Comenzi de carte prin poştă**
cpp@agora.humanitas.ro
www.librariilehumanitas.ro

ISBN 973-50-0597-2

BOLINTINEANU